

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Katedra primárního vzdělávání  
**Studijní program:** M7503 Učitelství pro základní školy  
**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň

## PRVKY MUZIKOTERAPIE V PRIMÁRNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

## ELEMENTS OF MUSIC THERAPY IN PRIMARY EDUCATION

**Diplomová práce:** *II-FP-KPV-0011*

**Autor:**

Václava HAVRDOVÁ, DiS.

**Podpis:**

.....

**Vedoucí práce:** **MgA. Zuzana Bubeníčková**

**Konzultant:**

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
94	18	26	0	14	2

V Liberci dne: 23. 7. 2012

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2010/2011

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Václava HAVRDOVÁ, DiS.  
Osobní číslo: P07000973  
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
Název tématu: Prvky muzikoterapie v primárním vzdělávání  
Zadávající katedra: Katedra primárního vzdělávání

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

#### Cíl:

Cílem diplomové práce v teoretické části je zpracovat historii, současnost a typy muzikoterapie, zaměřit se na využívání činností s prvky muzikoterapie v různých předmětech a při nápravě poruch učení a vytvořit metodické listy pro učitele 1. stupně ZŠ, které jim pomohou začlenit a využívat činnosti s prvky muzikoterapie do výuky.

#### Požadavky:

prostudovat odbornou literaturu  
zpracovat přehled problematiky  
pravidelně konzultovat s vedoucím práce  
připravit a realizovat výzkum  
vytvořit metodické listy  
zpracovat závěry

#### Metody:

dotazníkové šetření  
využití postřehů a poznatků z praxe

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

Šímanovský, Z.: Hry s hudbou a techniky muzikoterapie. Praha: Portál, 2007

Kantor, J., Lipský, M., Weber, J. a kol.: Základy muzikoterapie. Praha: Grada

Beníčková, M.: Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Praha: Grada, 2011

Zelevá, J.: Muzikoterapie. Praha: Portál, 2007

[www.simanovsky.wbs.cz](http://www.simanovsky.wbs.cz)

odborné články

Vedoucí diplomové práce:

**MgA. Zuzana Bubeníčková**  
Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání diplomové práce: **28. dubna 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2012**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2011

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Prvky muzikoterapie v primárním vzdělávání  
**Jméno a příjmení autora:** Václava Havrdová, DiS.  
**Osobní číslo:** P07000973

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 23. 7. 2012

---

Václava Havrdová, DiS.

Děkuji paní MgA. Zuzaně Bubeníčkové, za odborné vedení práce, cenné rady, povzbuzení a podporu při její realizaci.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří byli ochotní zúčastnit se našeho výzkumu.

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá využitím prvků muzikoterapie v primárním vzdělávání. Teoretická část je zaměřena na historický vývoj muzikoterapie až po její současnou podobu. Blíže seznamuje se současnou českou muzikoterapií a jejími předními osobnostmi. Zaměřuje se na její formy a techniky a zařazení jejích prvků do primárního vzdělávání - do různých předmětů a při nápravě poruch učení.

V praktické části se zabýváme výzkumem rozšíření muzikoterapie na českých školách a vhodnosti zařazení jejích prvků do primárního vzdělávání. Součástí praktické části jsou metodické listy, které mají pomoci učitelům 1. stupně základních škol začlenit a využívat prvky muzikoterapie ve výuce.

## **Klíčová slova**

Muzikoterapie, muzikoterapeut, formy muzikoterapie, metody muzikoterapie, prvky muzikoterapie, vzdělávání, výuka, učitel, žák, hudba, zpěv, hra, pohyb, improvizace, relaxace, fantazie, kreativita, píseň

## **Annotation**

Diploma thesis deals with the use of elements of music therapy in primary education.

The theoretical part focuses on the historical development of music therapy to its present format. Closer introduces with the present Czech music therapy and its prominent personalities. It focuses on the forms and techniques and the inclusion of its elements into the primary education - across different subjects and in correcting learning disabilities.

In the practical part we deal with expansion of music therapy research at Czech schools and suitability of the inclusion of its elements into the primary education. The practical part of the methodology guidelines to help teachers first primary schools to integrate and use elements of music therapy in education.

## **Keywords**

Musictherapy, music therapist, forms of musictherapy, music therapy methods, elements of musicotherapy, education, teacher, student, music, song, singing, game, movement, improvisation, relaxation, fantasy, creativity.

## Obsah

Obsah .....	8
Seznam obrázků .....	11
Seznam grafů .....	12
Úvod .....	13
1 Muzikoterapie .....	14
1.1 Pojem muzikoterapie .....	14
1.2 Definice muzikoterapie .....	14
2 Historie muzikoterapie .....	16
2.1 Pravěk .....	18
2.2 Starověk .....	18
2.3 Středověk .....	19
2.4 Renesance a novověk .....	19
2.5 17. a 18. století .....	19
2.6 19. a 20. století .....	20
2.7 Současnost .....	20
2.7.1 Muzikoterapie v současném světě .....	20
2.7.2 Vývoj muzikoterapie v České republice .....	22
2.7.3 Osobnosti současné české muzikoterapie .....	23
3 Využití muzikoterapie v praxi .....	26
3.1 Formy muzikoterapie .....	26
3.2 Techniky muzikoterapie .....	28
3.2.1 Improvizace .....	29
3.2.2 Hudební interpretace .....	30
3.2.3 Zpěv písní .....	30
3.2.4 Poslech hudby .....	31
3.2.5 Psaní písní a kompozice hudby .....	32
3.2.6 Hudební vystoupení .....	33
3.2.7 Pohybové aktivity při hudbě .....	34
3.2.8 Hudba a imaginace - relaxace .....	34
3.3 Hudební nástroje využívané v muzikoterapii .....	35
3.3.1 Tradiční laděné nástroje .....	35



3.3.2	Orfův instrumentář .....	36
3.3.3	Etnické nástroje.....	36
3.3.4	Nástroje vlastní výroby .....	38
3.3.5	Kompenzační pomůcky a alternativy běžných nástrojů .....	38
4	Muzikoterapie na základní škole .....	39
4.1	Prvky muzikoterapie v různých předmětech.....	40
4.2	Příprava a vedení lekce .....	40
4.2.1	Téma .....	41
4.2.2	Průběh hodiny – lekce.....	41
4.2.3	Prostor a vybavení .....	43
4.2.4	Oblečení a obuv .....	44
4.3	Osobnost učitele .....	44
5	Muzikoterapie a specifické poruchy učení .....	47
5.1	Muzikoterapeutické postupy .....	47
5.2	Muzikoterapeutická intervence .....	48
6	Využívání prvků muzikoterapie na současných základních školách.....	50
6.1	Dotazník .....	50
6.2	Charakteristika zkoumaných škol .....	50
6.2.1	Základní škola náměstí Míru Vrchlabí .....	51
6.2.2	Základní škola Školní Vrchlabí .....	52
6.2.3	Základní škola a mateřská škola Horská, Vrchlabí.....	52
6.2.4	Základní škola Vodárenská, Kladno .....	53
6.2.5	Studenti VŠ.....	54
6.3	Výsledky šetření.....	54
6.3.1	Věk.....	55
6.3.2	Vzdělání respondentů v oboru muzikoterapie .....	56
6.3.3	Ročníky, ve kterých respondenti vyučují .....	57
6.4	Vyhodnocení dotazníku .....	59
6.4.1	Otázka č.1: Slyšeli jste už někdy pojem muzikoterapie?.....	59
6.4.2	Otázka č. 2: Setkali jste se už někdy s muzikoterapií? .....	60
6.4.3	Otázka č. 3: Které metody muzikoterapie znáte? .....	62
6.4.4	Otázka č. 4: Využíváte muzikoterapii sám/sama? Využívá muzikoterapii někdo z pedagogů vaší školy? .....	63

---

6.4.5	Otázka č. 5: Myslíte si, že je zařazování muzikoterapie do primárního vzdělávání vhodné? Pokud ano, v čem? .....	66
6.4.6	Otázka č. 6: Myslíte si, že by se prvky muzikoterapie měly běžně zařazovat do výuky? Pokud ano – proč? .....	68
7	Metodické listy .....	69
	Závěr .....	85
	Seznam použitých zdrojů .....	86
	Literatura .....	86
	Odborné články .....	86
	Elektronické zdroje .....	86
	Seznam příloh .....	88
	Příloha A .....	89
	Příloha B .....	91

## Seznam obrázků

Obr. 2-1 - Mgr., MgA. Zdeněk Šimanovský ( <a href="http://www.simanovsky.wbs.cz">www.simanovsky.wbs.cz</a> ) .....	24
Obr. 2-2 - Vlastimil Marek ( <a href="http://blog.baraka.cz">http://blog.baraka.cz</a> ) .....	25
Obr. 2-3 - Petr Broniš ( <a href="http://www.koncovky.cz/index.html">www.koncovky.cz/index.html</a> ) .....	25
Obr. 3-1 - Orfův instrumentář ( <a href="http://dhn.cz">http://dhn.cz</a> ) .....	36
Obr. 3-2 - Bonga a conga ( <a href="http://www.jedlickamusic.cz">www.jedlickamusic.cz</a> ) .....	36
Obr. 3-3 - Bonga ( <a href="http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bongo.jpg">http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bongo.jpg</a> ) .....	36
Obr. 3-4 - Djembe ( <a href="http://www.s21.cz/">www.s21.cz/</a> ) .....	37
Obr. 3-5 - Pankhvaj ( <a href="http://binaswar.com">http://binaswar.com</a> ) .....	37
Obr. 3-6 - Balophone ( <a href="http://atasteofafrica.net">http://atasteofafrica.net</a> ) .....	37
Obr. 3-7 - Didgeridoo ( <a href="http://blogs.cornell.edu">http://blogs.cornell.edu</a> ) .....	37
Obr. 3-8 - Gong ( <a href="http://www.ethnicmusicalinstruments.com">www.ethnicmusicalinstruments.com</a> ) .....	37
Obr. 3-9 - Tibetské mísy ( <a href="http://www.harmoniehanka.estranky.cz">www.harmoniehanka.estranky.cz</a> ) .....	38
Obr. 3-10 - Ocean drums ( <a href="http://musiciselementary.com/mie2">http://musiciselementary.com/mie2</a> ) .....	38
Obr. 6-1 - Základní škola náměstí Míru Vrchlabí ( <a href="http://zivefirmy.cz">http://zivefirmy.cz</a> ) .....	51
Obr. 6-2 - Základní škola Školní Vrchlabí ( <a href="http://www.zsskolnivr.cz">www.zsskolnivr.cz</a> ) .....	52
Obr. 6-3 - Základní škola Horská Vrchlabí (Vrchlabí 19. 6. 2012) .....	52
Obr. 6-4 - Základní škola a Mateřská škola Lesní, Vrchlabí (Vrchlabí 19. 6. 2012) .....	53
Obr. 6-5 - ZŠ Kladno - hlavní vchod ( <a href="http://www.8zskladno.cz">www.8zskladno.cz</a> ) .....	53
Obr. 6-6 - ZŠ Kladno - hřiště ( <a href="http://www.8zskladno.cz">www.8zskladno.cz</a> ) .....	53
Obr. 6-7 - Studenti 5. ročníku kombinovaného studia učitelství pro první stupeň katedry primárního vzdělávání Technické univerzity v Liberci (Liberec 11. 2. 2012) .....	54
Obr. 7-1 - Ukázka hry na drumbeny ( <a href="http://drumben.com">http://drumben.com</a> ) .....	77
Obr. 7-2 - Drumben má využití pro děti všech věkových kategorií ( <a href="http://drumben.com">http://drumben.com</a> ) .....	77
Obr. 7-3 - Ukázka výtvarného zpracování ( <a href="http://drumben.com">http://drumben.com</a> ) .....	78
Obr. 7-4 - Využití drumbenu při hudební výchově ( <a href="http://drumben.com">http://drumben.com</a> ) .....	78
Obr. 7-5 - Ukázka volného čarání při hudbě 1 (Vrchlabí 20. 6. 2012) .....	84
Obr. 7-6 - Ukázka volného čarání při hudbě 2 (Vrchlabí 20. 6. 2012) .....	84

## Seznam grafů

Graf 6-1 - Úspěšnost spolupráce s respondenty.....	54
Graf 6-2 - Skladba respondentů .....	54
Graf 6-3 - Věkové rozložení respondentů.....	55
Graf 6-4 - Vzdělání respondentů v oboru muzikoterapie .....	56
Graf 6-5 - Ročníky, ve kterých respondenti vyučují .....	57
Graf 6-6 - Ročníky, ve kterých respondenti vyučují se zohledněním třídnictví.....	58
Graf 6-7 - Respondenti vyučující ve více ročnících .....	58
Graf 6-8 - Informovanost respondentů o muzikoterapii .....	59
Graf 6-9 - Vlastní setkání respondentů s muzikoterapií .....	60
Graf 6-10 - Zkušenosti respondentů s muzikoterapií.....	60
Graf 6-11 - Konkrétní zkušenosti respondentů s muzikoterapií .....	61
Graf 6-12 - Znalost metod muzikoterapie.....	62
Graf 6-13 - Využívání muzikoterapie respondenty .....	63
Graf 6-14 - Využívání muzikoterapie respondenty v jiných předmětech.....	64
Graf 6-15 - Využívání muzikoterapie kolegy respondentů .....	65
Graf 6-16 - Využití muzikoterapie kolegy respondentů v jiných předmětech .....	65
Graf 6-17 - Vhodnost zařazování muzikoterapie do primárního vzdělávání.....	66
Graf 6-18 - Zařazování prvků muzikoterapie do výuky .....	68

## **Úvod**

K napsání této práce mě motivoval kurz Mgr., MgA. Zdeňka Šimanovského, který se zabýval využitím muzikoterapie u dětí. Jedná se o nenáročné hry a činnosti, které se dají dobře včlenit do vyučování. Mají na děti kladný vliv a dosahují díky nim dobrých výsledků. Za pomoci muzikoterapie může být výuka pestřejší a efektivnější a může velmi kladně působit na klima třídy a vztahy mezi učitelem a žáky a žáky navzájem.

Cílem diplomové práce je zmapování využívání muzikoterapeutických metod a přístupů a činností s prvky muzikoterapie v různých předmětech ve výuce v primárním vzdělávání a při nápravě specifických poruch učení na různých základních školách a v souvislosti s tím pak vytvoření metodických listů pro učitele 1. stupně základních škol, které jim pomohou začlenit a využívat činnosti s prvky muzikoterapie ve výuce.

V rámci práce jsme zpracovali dotazník, který použijeme, abychom zjistili, jak je muzikoterapie na českých školách využívána.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Muzikoterapie

V této kapitole bychom chtěli nastínit problematiku muzikoterapie z hlediska její charakteristiky a definic. Pokusili jsme se vymezit pojem muzikoterapie a nastínit její interakce a souvislosti s jinými vědními obory.

### 1.1 Pojem muzikoterapie

„Termín Muzikoterapie má řecko-latinský původ. V překladu řecky *moisika*, latinsky *musica* znamená hudba, řecky *therapeineio*, latinsky *iatreia* znamená léčit, ošetřovat, ale i vzdělávat, cvičit, starat se, pomáhat“ (Z. Mátejová, S. Mašura 1992, s. 12). „Překládá se jako léčení nebo pomoc člověku hudbou. Kromě pojmu muzikoterapie se někdy používá také jeho český překlad - hudební terapie“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 21).

„Muzikoterapie je terapeutický přístup, který patří do oblasti tzv. expresivních terapií. Tyto terapie pracují s uměleckými výrazovými prostředky, které mohou být různé povahy – hudební, literární, výtvarné dramatické nebo pohybové. Podle nich se nazývají jednotlivé terapeutické obory - muzikoterapie, psychodrama, arteterapie, biblioterapie a tanečně - pohybová terapie“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 21).

Ve vzájemné interakci s jinými vědními obory se muzikoterapie rozvíjí. Tyto vědní obory pomáhají vytvářet její teorii i praxi. „Podle K Bruscii je muzikoterapie *transdisciplinární obor s nejasně definovanými a neustále se měnícími hranicemi ve vztahu k ostatním oborům*“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 21). V nejtěsnějším kontaktu je s obory hudebními, psychologickými, psychoterapeutickými, expresivními terapiemi, pedagogickými, sociologickými a lingvistickými.

### 1.2 Definice muzikoterapie

Nyní bychom rádi uvedli několik definic muzikoterapie. Jako první předkládáme definici podle Světové federace z roku 1996.

*"Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby"* (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 27).

*„Muzikoterapie je léčebně výchovná metoda vysoce komunikativního charakteru s mimořádnou šíří indikačního zaměření. Prostřednictvím neverbálních a verbálních médií muzikoterapie je možné preventivně a kurativně působit na ohrožené, postižené a narušené jedince všech věkových kategorií bez ohledu na pohlaví, sociální příslušnost, vzdělání a povolání“* (Z. Mátejová, S. Mašura 1992, s. 16).

*„ Muzikoterapie je interpersonální proces, při kterém se využívají zkušenosti s hudbou za účelem zlepšení, stabilizace a znovuobnovení zdraví. Muzikoterapie zahrnuje kreativní zacházení s jednoduše ovladatelnými hudebními nástroji a vůbec s takovými nástroji, které vydávají zvuk, dále zahrnuje zpívání písní a improvizaci s hlasem. Muzikoterapie je systematický proces intervence, během které terapeut podporuje klienta v procesu jeho uzdravování. Přitom jsou použity hudební zkušenosti a vztahy, které se při nich vytvoří, jako dynamické faktory změn“* (Bruscia in Zeleiová 2007, s. 28).

Muzikoterapii můžeme definovat jako umění, vědecký obor nebo jako interpersonální proces, jak uvádí ve své definici Bruscia. Každá z těchto oblastí přisuzuje muzikoterapii jiné vlastnosti. Muzikoterapie je terapeutický přístup, který využívá jak působení hudby, tak i proces při vytváření hudby a zvuků.

## 2 Historie muzikoterapie

*Je řada těch, kteří kráčeli na cestě víry v magii hudby: Platon, Aristoteles, Asklepios, Galénos, Seneca, Pythagoras, Avicena, a další. Obdivovali zvláštní sílu hudby i její vliv na harmonizaci osobnosti a na sjednocení člověka s vesmírem.*

*J.Schánilcová - Vodňanská*

Umění odedávna provází člověka v jeho proměnách v čase. Vznik a rozvoj jednotlivých druhů umění je jasným příkladem ukázky neboli zobrazením lidských vlastností. Jednou z forem je hudební umění, kde se snoubí zvuk s rytmem. Z hlediska antropologického, sociálního a teologického v hudbě najdeme vazbu na kult, na smyslovou, magicko-rituální a mediální funkci hudby.

„Pokud bychom hledali v historii, jak byla využívána hudba k léčitelským účelům, dojdeme k tomu, že je hudba neodlučitelně spojena jak s náboženstvím, tak se sociálním životem v určité etnické komunitě a s jejich originálním vyjadřováním skrze rituály. Děje se tak např. opakováním gest nebo předem danou manipulací s různými předměty, vyslovováním nebo opakováním určitých slov, která by měla zajistit a povolit přítomnost někoho nebo něčeho, např. nadpřirozených sil, s nímž je zrovna potřeba se dostat do kontaktu. Šamanem prováděný rituál nebo terapie má rytmem a tancem navodit stav změněného vědomí. Rituály původních kultur mají jasnou strukturu, která se objevuje i v současných muzikoterapeutických setkáních, protože souvisí s dynamikou lidské práce.

Jaroslava Zeleiová popisuje ve své knize Muzikoterapie strukturu rituálů, která má tři fáze:

- 1. Fáze přípravná:** Pomocí různých rituálních úkonů se navodí koncentrace a očista. Hudba je zde jako jednotící prostředek a uvádí do atmosféry rituálu.
- 2. Fáze realizace:** Vlastní rituál se děje zapálením ohně, přinesením oběti, požitím drog, přeřikáním modliteb nebo zaklínadel. Vše se děje za doprovodu ominózního (osudného, zlověstného) zpěvu a tance. Bubnování má naprosto jasný a přísně daný cyklický se opakující charakter. Může se zdát, že se během rituálu mění hudební figury. Komplexní gradace je ale vyvolána tzv. vrstvením hudebních tvarů. Toto je, kromě doprovodného požití omamných látek nebo drog, příčinou fyziologické reakce, která navodí extázi, trans, sluchové



halucinace nebo jiné stavy změněného vědomí. Vedou k zážitkům přesahující smyslové i rozumové možnosti neboli transcendentním zážitkům, nebo na druhou stranu k překážkám, které tomuto prožitku brání. Celý rituál má přísná pravidla a jasnou strukturu. Improvizace je povolena podle daných pravidel. Výzkumem etnických kmenů se zjistilo, že všechny kmeny v Africe postavily rytmické figury na dvou nebo třech dělitelných periodách, které se skládají z deseti, dvanácti nebo čtyřiaadvaceti základních úderů. Neustálé opakování stejného vzoru navozuje pocity bezpečí a jistoty, nebo pocit něčeho známého. Hudba má zde funkci stimulační nebo ochrannou. Představuje a podporuje pocit sounáležitosti, což se do dnešní doby nijak nezměnilo.

- 3. Fáze vyhodnocení, reflexe:** Všichni, kteří se rituálu účastnili, si navzájem sdělí své zkušenosti a zážitky z něj a zhodnotí ho. Hodnocení může být verbální - vyprávěním, lidovou slovesností, zpěvem, nebo jinak - malbou, sochou.

Etnické rituály plnily funkci psychosociální hygieny. Léčivé na nich bylo uvolňování emocí. Jejich tělesné vyjádření, jednota hudby, tance a rituálu umožňovala uvolnění. V dnešní době by se toto dalo přirovnat k léčbě psychosomatických poruch.

Rituál i dnes zůstává základním nástrojem sociální soudržnosti, neboť sdílená forma jistého konání, naplněná společenskými významy, lidi sjednocuje“ (Zeleviová 2007, s. 18).

„Využití hudby k léčebným, výchovným a náboženským účelům prošlo v dějinách mnoha změnami. Dnešní muzikoterapie využívá poznatků z minulosti a dnešní výzkumy směřují k budoucnosti. Avšak nová hudba nenahrazuje tu starou, nahrazuje vývoj hudebního myšlení. To znamená i terapeutické působení hudby - postupuje spirálovitě. Zdá se, že v dnešní improvizované a komponované hudbě fungují stejné zákonitosti jako v hudbě dávných národů. Jedná se o zákonitosti jako senzomotorický základ stejné melodie, rytmické archetypy, princip konsonance a jiné.

Použití hudby k terapeutickým účelům závisí vždy na individuálním a kolektivním hodnotovém systému, na způsobech vlastní existence a transcendence neboli přesahování smyslových i rozumových možností nebo skutečností. Znamená to, že bude vždy závislá na myšlení a jednání každého člověka. Může se zdát, že je muzikoterapie novým vědním oborem, má ale však odedávna starou a smysluplnou tradici“ (Zeleviová 2007, s. 25).

## 2.1 Pravěk

„Hudba byla původně chápána zejména jako určitý prostředek komunikace s nadpřirozenými silami. Byl to způsob, jakým se lidé snažili ve prospěch jednotlivce nebo kmene zapůsobit na démony a bohy. Tímto způsobem též bojovali s chorobami nebo různými nepříznivými vlivy. Rytmus u magického zaklínání nebo léčení byl tvořen jednoduchým způsobem – tloukli například holí do dutého kmene nebo o kámen. Opakovaně se při tom měnila intenzita a tempo. Svým zpěvem pak celý magický vliv umocňoval šaman. Jeho zpěv obsahoval slova, která působila značně výrazně. K živelnému pohybovému projevu pak kromě tohoto dynamického zpěvu strhával také rytmus úderů a tempo. Z těchto primitivních způsobů léčení se postupně vyvinuly jisté formy rituálu, které se třídily podle jednotlivých druhů onemocnění. Každý měl své vlastní charakteristické rituály odlišné od ostatních. Pomalu také začaly vznikat nové hudební nástroje. Některé národy měly pro hudbu, zpěv a tanec jediný výraz.

## 2.2 Starověk

V podstatě všechny starověké civilizace terapii hudbou znaly. V Egyptě, Asýrii, Babylonu, Izraeli, Řecku a Římě muzikoterapii velmi vysoce hodnotili. Ve Starém zákoně jsou dokonce zmínky o uzdravení krále Saula hrou na harfu, kdy král trpěl depresivními stavy. Tři tisíce let před naším letopočtem plavili nemocné na loďkách po Nilu v doprovodu uklidňující hudby, kterou hrály jednoduché nástroje.

O uznání terapeutické hodnoty v Řecku vypovídá i to, že bůh hudby Apollon byl též uznáván jako dárce zdraví. Podle Řeků pomáhá hudba vytvářet rovnováhu a harmonii mezi psychickou a somatickou složkou člověka. Terapií hudbou se proto zabývali dokonce i velcí myslitelé jako byl Pythagoras, Aristoteles nebo Platon.

Platon poukazoval na morální význam hudby ve výchově a vzdělávání. V jeho díle Charmides je doporučení podávat na bolesti hlavy lék vyrobený z listů jistých rostlin v doprovodu magického zpěvu. V Homérových dílech utiňuje Achilles zpěvem a hrou na lyru svou zuřivost a Odysseova rána přestala při hudbě a zpěvu krváčet.

Podle Aristotela je lepší hudbu poslouchat než ji přímo aktivně hrát. Jako přímý odraz a projev harmonie řádu vesmíru viděl hudbu Pythagoras. Domníval se, že je hudba schopna řídit tento harmonický řád v kosmu člověka.

Tito myslitelé se také zabývali tím, jak mohou působit používané mody. Aristoteles připisoval duchovní sílu dórské stupnici, stupnice lydická pak měla mimořádný vliv na děti. Za optimální doprovodný nástroj považovali lyru. Cenili si i píšťaly a flauty, neboli dnešního aulosu, kterou však pythagorejci naopak zavrhovali. V obecném povědomí bylo i to, že hra na kytaru podporuje proces trávení.

Od Řeků převzali tradici muzikoterapie Římané. Galenos, velký římský lékař, doporučoval hudbu jako lék při uštknutí hadem. V Apulii byl tanec a hudba jediným lékem na kousnutí tarantulí. Když se u kousnutého člověka začaly projevovat křeče a psychické poruchy, hráli mu léčitelé na tamburíny ve stále zrychlujícím se tempu. Nemocný pak poskakoval a tančil až do vyčerpání. Jenom tak totiž mohl spolu s potem dostat z těla smrtelný jed. Z hudby, kterou léčitelé nemocnému hráli a která měla opakované melodie a rychlé tempo, vznikl nakonec tanec zvaný tarantela.

### 2.3 Středověk

Ve středověku, po pádu říše římské, terapie hudbou postupně upadá. Dochovaly se pouze ojedinělé zmínky o využití terapie hudbou – např. léčba tance svatého Víta. V některých bohatých městech byli najímáni hudebníci, aby uklidňovali nemocné lidi v případech, že by na ulici dostali nervový záchvat. V křesťanství zastává hudba obecně uklidňující funkci během různých církevních obřadů.

### 2.4 Renesance a novověk

Období renesance je období oslavy člověka a stejně tak jako se dostávají do popředí vědy o člověku, se dostává opět i muzikoterapie do centra pozornosti. Lékaři se zaměřovali na různá působení hudby při různých nemocech nebo poruchách. Např. R. Burton, anglický lékař se zabýval využitím hudby u lidí s duševními poruchami. Francouzský lékař A. Paré zase zkoumal, jak působí hudba na chirurgicky léčené pacienty.

### 2.5 17. a 18. století

Tato doba je plná mnoha nových teorií a praktických metod v muzikoterapii. Vychází také první ucelená publikace, kde se R. Brocklesby, anglický lékař, zabývá systémem muzikoterapie. Další spis napsal lékař žijící na Slovensku. I. R. Ambro, kde se zabývá léčením hudbou, které se používá v medicíně. Terapie neboli léčba hudbou

měla v té době ale jiný název. Říkalo se jí „iatromusia“. Věnovala pozornost biochemickým a fyziologickým procesům při vnímání hudby.

Jezuita A. Kircher vydává na konci 17. století velmi významné dílo v tomto oboru „Phonurgia nova (1684)“, v němž předkládá názor o existenci dvojí hudby, přirozené a umělé. Přirozená hudba obklopuje vesmír, umělá spočívá v harmonickém složení těla člověka a v harmonii jeho vnitřních fyziologických pochodech.

Somatickými reakcemi na hudbu se zabýval E. A. Nikolai. Zajímal se zejména o změny tepu a rytmu dýchání. Na základě výsledků uznává, že poslech hudby může uvolňovat afektivní stavy a může tak tedy terapeuticky působit. Jeho názoru přispívá i případ francouzského krále Filipa V., který trpěl depresemi a melancholií. Z těchto stavů ho vyléčil zpěv operního pěvce, kterého s vidinou uzdravení krále pozvali ke dvoru.

V tomto období se objevila muzikoterapie v podobě „iatrohudby“ a prvním muzikoterapeutům se říkalo „iatrohudebníci“.

## **2.6 19. a 20. století**

V 1. polovině 19. století v některých psychiatrických léčebnách probíhala léčba hudbou formou aktivního zaměstnání za doprovodu hudby. Druhá polovina 19. století nebyla pro muzikoterapii nijak příznivá. Byla odsuzována jako nevědecká a upadla tedy skoro v zapomnění.

K obratu došlo až na přelomu století, kdy dochází ke snaze opět využít muzikoterapii v medicíně. Dokonce ještě počátkem 20. století nevidí někteří autoři větší uplatnění muzikoterapie. Po druhé světové válce ale dochází ke změně.

## **2.7 Současnost**

### **2.7.1 Muzikoterapie v současném světě**

V roce 1948 zakládá A. Pontvik švédskou školu muzikoterapie. Současně s ní se prezentuje i škola americká. Je orientována sociálněpsychologicky a psychoanalyticky a zaměřuje se též na problematiku chování. L. Shatin a J. Masserman představují směr orientovaný psychoanalyticky. Druhou větev, orientovanou sociálněpsychologicky, reprezentují mimo jiné R. Dreikurz, B. R. Buttler, H. Douglass a R. Wagner.

Na rozdíl od amerického pojetí pokládají ve Švédsku muzikoterapii za centrální obor v psychologii. Hudba totiž dokáže do lidské duše proniknout mnohem hlouběji a bezprostředněji než slova. Ta jsou jen abstraktními symboly.

J. Alvinová založila ve Velké Británii Britskou společnost pro muzikoterapii. Tato společnost později v čele s A. Boultonem vydává časopis *British journal of music therapy*. Obdobné společnosti, jako byla tato, byly založeny též v Rotterdamu a Kodani.

V německy mluvících zemích se v tomto oboru dostávají do popředí především jména jako H. G. Jaedicke a F. A. Fengler. Sekci pracující v Lipsku založili Ch. Kohlerová a Ch. Schwabe. Na neurologické klinice v Lipsku vyvinuli speciální metodu muzikoterapie, která je spojená s terapií spánkem. Tato terapie je aplikována při neurotických poruchách.

V roce 1959 vzniklo První výchovné a výzkumné muzikoterapeutické centrum v Rakousku. Muzikoterapie je zde na velmi vysoké úrovni. V Salcburku se každý rok koná kongres odborníků a hudebních terapeutů. Rakouská společnost pro muzikoterapii se zasloužila o to, že se už od roku 1958 tento obor začal přednášet na Hudební akademii ve Vídni. V Paříži byl v roce 1969 založen Muzikoterapeutický ústav, jehož činnost se zaměřovala především na terapii dětí s autismem, na pacienty s nevyjasněnou diagnózou a na skupinovou terapii psychotiků.

V roce 1971 bylo založeno Švýcarské muzikoterapeutické fórum, díky němuž mohou mezi sebou komunikovat odborní muzikoterapeuti z léčebně výchovných a jiných zařízení v celé zemi.

V témže roce byl také založen v Německu Výbor pro muzikoterapii a Společnost pro muzikoterapii. Jejich vliv sledujeme ve Španělsku, v Holandsku, ve Švédsku a ve skandinávských zemích.

Muzikoterapie získává postupně respekt a nachází své místo i v dalších evropských zemích a v zámoří. Začínají se vydávat odborné časopisy, konají se pravidelné odborné semináře, sympozia a kongresy.

Už v roce 1927 vznikla v tehdejším SSSR na neurologické klinice v Moskvě metoda vycházející z principů muzikoterapie. Jejím autorem je V. A. Giljarovskij. Jeho pokračovatelé vytvořili systém léčebně logopedické rytmiky pro děti, které trpí balbutismem a systém pro děti s poruchami sluchu a pro neslyšící. V sedmdesátých

letech vyzývá I. Zarikovan, vedoucí Institutu psychiatrie při Akademii lékařských věd, k uplatnění principů muzikoterapie ve všech psychiatrických zařízeních a léčebnách v zemi.

V Polsku jsou muzikoterapeutická centra v městě Wroclavi a Krakově, v Rumunsku v Kluži a v Predelu na Sinaji. V bývalé Jugoslávii využívali muzikoterapii na psychiatrických a neurologických odděleních a to hlavně u dětí po mozkové obrně, u dětí s LMD, s poruchami řeči a sluchu. Byla využita též v geriatrických klubech při léčení alkoholismu. V roce 1970 bylo D. Breitenfeldem založeno Muzikoterapeutické sdružení Chorvatska. V Maďarsku je především v Budapešti uplatňována muzikoterapie ve spojení s Kodályho hudebně výchovným systémem.

Na Slovensku využívají hudebně terapeutické postupy v Bratislavě, v psychiatrické léčebně Pezinok a v Ústavu pro emocionálně narušené děti v Lubochni. Od roku 1968 se muzikoterapie zařadila mezi předměty vyučované na Institutu speciální a léčebné pedagogiky při FF UK v Bratislavě. Mezi nejznámější muzikoterapeutické osobnosti na Slovensku patří Z. Mátejová a S. Mašura, kteří se zabývají muzikoterapií dětí a dospělých s poruchou řečové komunikace na psychologicko-výchovné klinice v Bratislavě. Svoji pozornost v muzikoterapeutické péči věnovali též neurotickým mladistvým a dětem, dětem s LMD a poruchami chování, mentálně retardovaným dětem atd.“ (Šimanovský 2011, s. 17-23).

### **2.7.2 Vývoj muzikoterapie v České republice**

„Asi nejvýznamnější osobností českých pedagogických dějin, která přikládala hudbě velký význam, byl Jan Amos Komenský. V jeho díle Informatorium školy mateřské doporučuje děti vychovávat prostřednictvím hudby už od narození. Podle něj je „múzika“ člověku nejpřirozenější. Napomáhá a vede člověka k poznání krásy melodie, harmonie a rytmu. J. A. Komenský představuje v této knize plán hudební výchovy, který je rozpracován od nejmladšího věku až po věk školský. Další osobností české muzikoterapie je K. S. Amerling, který působil jako ředitel prvního Ústavu pro choromyslné děti v Praze. Vypracoval metodiku a postupy hudební psychoterapie pro mládež vyžadující zvláštní péči a pro děti a mládež s oligofrenií neboli mentální retardací. Výchovou dětí slepých a slabozrakých, u kterých kladl důraz na hudební výchovu, se zabýval A. Fryc. Dalšími významnými osobnostmi jsou pak F. Bakule, A. Bartoš a J. Patočka. J. Zapletal, ředitel pomocné školy v Brně, se zabýval výukou

zpěvu na pomocných školách. Rytmickou výchovou se zabýval O. Chlup, vyzvedl rytmickou výchovu a její význam u dětí s postižením. Tvrdil, že rytmická výchova zvyšuje intelektovou činnost a dokonce i svalovou funkci“ (Mátejová, Mašura, 1992, s. 52, 53).

„Muzikoterapie se u nás začala používat především v Praze v psychiatrické léčebně v Bohnicích, Na Foniatrické klinice M. Seemana a na foniatrickém oddělení Logopedického ústavu pod vedením F. Kábeleho. V současné době při Lékařské společnosti v Praze existuje a zároveň aktivně pracuje též sekce muzikoterapie“ (Šimanovský 2011, s. 23).

„První vědeckou práci o muzikoterapii u nás napsal J. Poledňák s J. Schánilcovou-Vodňanskou. Ta v roce 1975 založila v Praze s V. Zappnerem Pracovní skupinu pro muzikoterapii, která sdružuje psychiatry, psychology, pedagogy a speciální pedagogy, vychovatele a muzikology. Pod vedením J. Schánilcové-Vodňanské se od roku 1972 využívá muzikoterapie v Protialkoholní léčebně U Apolináře v Praze. Léčba trvá tři týdny a mimo muzikoterapie využívá i jiných terapeutických technik jako je např. skupinová a pracovní terapie nebo klubová činnost“ (Mátejová, Mašura 1992, s. 55).

### 2.7.3 Osobnosti současné české muzikoterapie

„Mezi význačné osobnosti české muzikoterapie patří již zmíněná Jitka Schánilcová-Vodňanská, která po svém působení v Protialkoholní léčebně U Apolináře pracovala později ve Středisku péče o mládež a rodinu, kde pořádá také výcvikové kurzy pro psychology pedagogy a sociální pracovníce“ (Šimanovský 2011, s. 23).

„Dalšími osobnostmi, které bychom chtěli v této práci zmínit, jsou autoři knihy základy muzikoterapie Jiří Kantor, Matěj Lipský, Jana Weber, Tomáš Procházka a Katarína Grochalová. Jiří Kantor v současné době externě vyučuje muzikoterapii na Univerzitě Palackého v Olomouci. V Mateřské, Základní a Střední škole Credo a v Mateřské škole Blanická taktéž v Olomouci se věnuje muzikoterapii a vzdělávání žáků se zdravotním postižením. Vede též soukromou praxi. Jana Weber je členkou AMTA (Americká muzikoterapeutická asociace) a jako diplomovaný psychoterapeut se v současné době věnuje ve Švýcarsku rehabilitační muzikoterapii na psychiatrii. Hudebník, psycholog a speciální pedagog Matěj Lipský má své pole působnosti v současné době v Praze. Mimo jiné také spravuje internetové stránky

www.muzikoterapie.cz. Tomáš Procházka pracuje v Praze jako supervizor Českého institutu pro supervizi a pracuje na oddělení pro léčbu závislostí v Psychoterapeutickém sanatoriu Ondřejov v Praze 4. Externě vyučuje na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a je lektorem řady muzikoterapeutických výcviků. Katarína Grochalová provádí jako jediná v České republice terapii FMT-metodou. O této metodě a dosažených výsledcích přednáší na seminářích různých společností zabývajících se pomocí dětem se zdravotním postižením. Je členkou FMT-terapeutické společnosti RFMD (Riksföreningen För Diplomerade Musikterapeuter) ve Švédsku. Kromě privátní praxe pracuje v současné době jako hudební terapeut v Základní a Mateřské škole pro zrakově postižené v Brně. Nějakou dobu také spolupracuje s psychiatrickým oddělením lázní Jeseník“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 13 - 14).

„Jednou z největších muzikoterapeutických osobností v České republice, kterou bychom neměli opomenout, je zakladatel a člen České asociace systemických konstelací, České muzikoterapeutické asociace a České psychoterapeutické společnosti (Sekce systemické muzikoterapie) Mgr., MgA. Zdeněk Šimanovský. V současné době provozuje soukromou psychologickou praxi, vede kurzy pro pedagogy, pro firmy. Externě učí na PeDF UK v Praze a spolupracuje s médii“ (ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Zdeněk Šimanovský. - *Zdeněk Šimanovský* - [online]. 2012, 02.04.2012 [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.simanovsky.wbs.cz>).

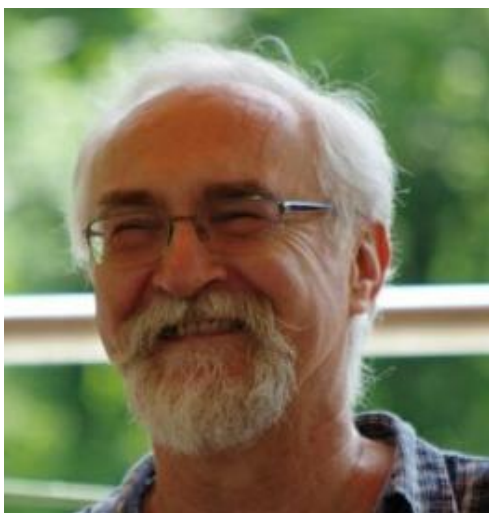


Obr. 2-1 - Mgr., MgA. Zdeněk Šimanovský  
([www.simanovsky.wbs.cz](http://www.simanovsky.wbs.cz))

„Mezi další osobnosti české muzikoterapie bezpochyby patří alternativní hudebník, publicista, spisovatel a duchovní učitel Vlastimil Marek. Je členem několika skupin jako



např. Extempore, Elektrobus, MCH Band nebo Amalgam. Hrál také s Jakubem Nohou - folk, Zd. Hráškem - jazz a Emilem Pospíšilem - indickou hudbu. Pořádá též víkendové nebo letní semináře a kurzy meditace, šamanského zpěvu nebo hry na tibetské mísy“ (MAREK, Vlastimil. Vlastimil Marek. *Vlastimil Marek* [online]. 2009, 03.04.2012 [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://blog.baraka.cz/about>).



Obr. 2-2 - Vlastimil Marek (<http://blog.baraka.cz>)



Obr. 2-3 - Petr Broniš ([www.koncovky.cz/index.html](http://www.koncovky.cz/index.html))

„Petr Broniš studoval hru na trubku a klavír. Nyní se věnuje hudbě, která léčí. Absolvoval kurzy současného výše uvedeného českého muzikologa a publicisty Vlastimila Marka. Účastnil se též práce brazilského intuitivního hudebníka Daniela Namkhaye, který praktikuje v oboru dětské prevence již více než 15 let. Je propagátorem využití koncovek. Jeho metoda FyMuSti (FyzioMuzikoStimulace) pomáhá při léčbě mnoha onemocnění. Je cenně využívána především u poruch intelektu a učení, dýchacích obtíží a chorob pohybového ústrojí. Dobře pomáhá s odstraněním škodlivého civilizačního stresu a jeho dopadů na náš organismus. Petr Broniš cestuje po českých mateřských a základních školách se svým ozdravným programem Návrat koncovky aneb zdravé muzicírování, se kterým všude slaví velké úspěchy a opětovně se do těchto pedagogických zařízení na jejich žádost vrací“ (EŠNER, Miroslav. Koncovky - kontakty. *Koncovky - kontakty* [online]. 2012, 23.2.2012 [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.koncovky.cz/menu-kontakty.html>).

### 3 Využití muzikoterapie v praxi

#### 3.1 Formy muzikoterapie

Formy muzikoterapie je možné hodnotit z více hledisek. Buď vycházejí z účasti nebo zapojení klienta, z počtu klientů, nebo z toho, zda dotyčný provádí muzikoterapii sám na sobě nebo ji provádí někdo na něm.

**Formy muzikoterapie podle účasti nebo způsobu zapojení klienta se dělí na:**

- **aktivní,**
- **pasivní - receptivní.**

**Aktivní muzikoterapie** spočívá v tom, že se dotyčný jedinec aktivně účastní na hudební tvorbě. Znamená to, že sám zpívá, hraje na hudební nástroj nebo na své tělo. Zkráceně řečeno, nějak se projevuje. Výsledkem aktivní muzikoterapie pak může být hudební improvizace, ze které vychází a která podněcuje lidskou tvořivost, aktivitu, představivost a kreativitu. Může tak vzniknout hudební vystoupení, ve kterém se jedinec ukáže na veřejnosti a nabídne se mu tak pocit úspěchu, uznání, radost a potěšení.

**Pasivní - receptivní muzikoterapie** se zakládá na poslechu hudby. Tu by měl tvořit nejlépe muzikoterapeut. Může se ale též jednat o poslech přírodních zvuků, šumů nebo ticha. Muzikoterapeut se naladí na klienta a vytváří hudbu, která je klientem vnímána a prožívána v klidné relaxační poloze. (LIPSKÝ, Matěj. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům.* [online]. © 2007 - 2011, 01.04.2012 [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz>).

**Formy muzikoterapie podle počtu klientů se dělí do těchto skupin:**

- **individuální,**
- **párová,**
- **skupinová,**
- **hromadná.**

Při **individuální muzikoterapii** se muzikoterapeuti věnují pouze jednomu klientovi. Je určena pro klienty vyžadující pouze individuální přístup. Při této terapii

je možné využívat aktivní i pasivní techniku. Individuální muzikoterapie se může propojovat jak s muzikoterapií párovou, tak i kolektivní.

Při **párové muzikoterapii** se terapeut věnuje dvěma klientům současně. Tato forma terapie sice vyžaduje více klientů než jednoho, přesto je ale nutné zachovat při ní individuální přístup. Je používána zejména při řešení vztahových problémů, jako jsou např. vztahy dětí v kolektivu, v rodinné terapii atd.

**Skupinové terapie** se účastní několik klientů najednou. Velikost skupiny závisí na konkrétním řešeném problému. Posiluje se při ní skupinová spolupráce, sebevyjádření, naslouchání druhým, budování důvěry, schopnost přizpůsobit se a začlenit se (Beníčková 2011, s. 15). Přesný počet účastníků skupinové muzikoterapie není pevně dán. Většinou se ale jedná o skupinu 5- 20 lidí. Mohou ji tvořit stále stejní lidé, pak se jedná o skupinu uzavřenou neboli fixní, nebo se její obsazení obměňuje a pak se jedná o skupinu otevřenou neboli variabilní.

**Hromadné muzikoterapie** se účastní větší počet lidí – více než skupinové terapie. Tuto formu terapie můžeme nazývat též kolektivní muzikoterapií.

#### **Formy muzikoterapie podle toho, kdo ji provádí:**

- **autoterapie,**
- **heteroterapie.**

**Autoterapii** můžeme nazvat též sebeléčbou, která vychází z vlastního svobodného rozhodnutí léčit se. Velkou předností této formy léčby je větší míra soukromí a svobodný výběr hudby. Vychází z toho, že každý člověk ví, který druh hudby má rád, která hudba je pro něj uklidňující a která v něm naopak vzbuzuje energii.

Pod vedením jednoho nebo více muzikoterapeutů probíhá **heteroterapie**.

Z výše uvedeného dělení podle počtu klientů vycházejí již zmíněné **formy muzikoterapie podle druhu skupiny:**

- **otevřená - variabilní,**
- **uzavřená - fixní.**

V **otevřené - variabilní skupině** se její účastníci mění. Mění se i jejich počet.

**Uzavřená - fixní skupina** má stále stejný počet i obsazení.

Muzikoterapii dále dělíme podle jejího účinku:

- **pozitivní,**
- **negativní.**

**Muzikoterapie je pozitivní,** když si klient vybírá sám hudbu, která se mu líbí.

**Negativní muzikoterapie** pak spočívá např. ve špatném výběru hudby. Ta pak může člověka doslova ničit nebo deptat. Hudba by měla vždy působit pozitivně.

Muzikoterapii můžeme dělit také **podle pohlaví** jejích účastníků - **mužská, ženská, smíšená** nebo **podle věku** - **dětská, seniorská**, atd.

### 3.2 Techniky muzikoterapie

Tuto kapitolu věnujeme technikám muzikoterapie. Podrobněji se zde zabýváme zvláště těmi, které jsou vhodné pro zařazení do výuky na základní škole. Mnohé z nich korespondují s očekávanými výstupy Rámcově vzdělávacího programu.

J. Kantor a J. Weber rozdělují metody do čtyř větších skupin:

- **hudební improvizace,**
- **hudební interpretace,**
  - vokální interpretace,
  - instrumentální interpretace,
  - hudební produkce,
  - hudební hry a aktivity,
  - dirigování (vedení),
- **kompozice,**
  - variace na písně,
  - skládání písní,
  - instrumentální kompozice,
  - notační aktivity,
  - hudební koláž,
- **poslech hudby.**

Z těchto skupin jsme vybrali metody, které mohou učitelé snadno zařadit do výuky.

### 3.2.1 Improvizace

**Improvizace** spočívá ve spontánním vytváření hudby pomocí zpěvu, hry na tělo nebo různé hudební nástroje. „Mezi velké přednosti této metody patří fakt, že pomocí ní můžeme vyvolat hudební reakce i u klientů s těžkým postižením. Velmi důležité je vytvořit emocionálně příznivé prostředí, které klienta podporuje a motivuje k hudebnímu vyjadřování. Hudební improvizace má jak terapeutické, tak i diagnostické využití. Poskytuje prostor k prozkoumání nových způsobů chování, hudebního vyjadřování nebo sociálních interakcí. Umožňuje vytvoření neverbálního komunikačního mostu k verbální komunikaci. Je prostředkem k sebevyjádření, sdílení a k rozvoji sociálních dovedností“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 184 - 185).

„Rozlišujeme *improvizaci připravenou*, kdy obě strany předvídají její průběh a *improvizaci nepřipravenou*, která je založená na spontánním přebíhání z jedné hudební situace do druhé“ (LIPSKÝ, Matěj. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. [online]. © 2007 - 2011, 22.04.2012 [cit. 2012-04-23]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickych-technik>).

„Hudební improvizace se dále dělí na improvizaci individuální a skupinovou. Při *individuální improvizaci* se ukazují problémy jednotlivce, vychází z ní podstata jeho osobnosti, kreativita, sebepojetí a prožívání. Díky skupinové improvizaci můžeme pozorovat sociální interakce a sociální dovednosti klientů, jejich vztahy a postavení uvnitř skupiny“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 184 - 185).

Užší rozdělení hudební improvizace popisuje J. Zeleiová ve své knize Muzikoterapie. Základní dělení je stejné – *volná* (nepřipravená) a *strukturovaná* (připravená) improvizace. Obě tyto skupiny dělí pak na improvizace

- fázově-specifické,
- situační,
- tematické,
- asociační,
- uvolňující (relaxační),
- intermediální,

- rolové,
- integrační.

### 3.2.2 Hudební interpretace

**Hudební interpretace** je ve srovnání s hudební improvizací poněkud direktivnější formou, která spočívá v reprodukci předem známého hudebního materiálu. Kromě zpěvu, hry na tělo a hudební nástroje je možné v této metodě využít také pohyb a jiné umělecké prostředky. Nejvíce je používán Orfův instrumentář, což je soubor různých nástrojů jako např. ozvučná dřívka a bloky, triangel, prstové činely, bubínky, tamburíny, chřestítka, rolničky, xylofon a jiné.

„Je vhodná pro ty, kteří potřebují strukturu k rozvoji specifických dovedností a chování v určitých rolích, jako jsou např. klienti s ADHD, příliš úzkostní nebo autisté. Je dobrá pro posílení sebedůvěry, rozvíjí senzomotorické dovednosti, posiluje adaptivní chování, zlepšuje pozornost a orientaci, rozvíjí paměť. Podporuje schopnost empatie, pomáhá rozvíjet schopnost interpretovat a sdílet myšlenky a pocity. Pomáhá osvojit si chování ve specifických rolích, které vyplývají z různých interpersonálních situací“ (Bruscia in Kantor 2009, s. 194, 195). Buduje sebedisciplínu a sebekontrolu hlavně při skupinové hře (LIPSKÝ, Matěj. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. [online]. © 2007 - 2011, 22.04.2012 [cit. 2012-04-23]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickych-technik>).

### 3.2.3 Zpěv písní

Tato technika není nijak náročná na přípravu ani provedení. Vyžaduje ale více projevené aktivity na obou stranách.

Je velmi důležité zvolit vhodný repertoár pro danou skupinu nebo jednotlivce. Vybrané písně by se měli klientům líbit a z hlediska intonace by neměly být náročné. Vhodné jsou známé písně, u kterých se už nemusíme zatěžovat učením nového textu, což je z hlediska muzikoterapie nevhodné, jelikož dochází k odvádění pozornosti jiným než potřebným směrem.

„Lidem s narušeným řečovým projevem pomáhá zlepšit artikulaci, rytmus řeči a dechovou kontrolu. Písně pomáhají i dětem nebo lidem s mentálním postižením

a to s rozšiřováním slovní zásoby a zapamatováním informací. Každý člověk se může identifikovat s nějakou písní a jejím textem. Vhodně zvolená píseň může poskytnout potřebné emocionální zázemí a podporu“ (LIPSKÝ, Matěj. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům.* [online]. © 2007 - 2011, 22.04.2012 [cit. 2012-04-23]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickych-technik>).

*Může vyjadřovat určité poselství, vyprávět příběh, který má terapeutické využití, nebo může nabízet alternativy pro chování a myšlení klienta* (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 195).

„Při skupinovém zpěvu dochází ke společnému kontaktu mezi zúčastněnými. Současně mají klienti možnost se anonymně projevit a odreagovat. Díky zpěvu se aktivují percepční, motorické, kognitivní, emocionální a další funkce. Dotyčný klient by měl dostat možnost identifikovat se jak s obsahem písně, tak i s jejími slovy. Pro děti jsou písně, které obsahují příliš abstraktní, nezáživná nebo věkově nepřiměřená slova, méně účinné“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 196).

*„Rytmická struktura, přízvuky a melodie slov písní by měly odpovídat přízvukům, které tato slova mají v přirozené řeči“* (Nordoff-Robbins in Kantor 2009, s. 196). Melodie je běžně používána ke zdůraznění významu nebo pocitů jednotlivých slov. Vyššími tóny by měly být zpívány slabiky, při nichž v běžné řeči hlas stoupá. Přízvuk může být v písních zdůrazněn pomocí delších rytmiických hodnot (přízvuková slabika je zpívána na dvě doby, ale nepřízvuková pouze na jednu). Chceme-li zmelodizovat říkanku, báseň nebo jiný text, měly by být hudebně zvýrazněny jen přízvukové slabiky. Méně důležitým slovům a nepřízvukovým slabikám přikládáme noty s kratšími rytmiickými hodnotami a nižší melodií. Tato slova by se rozhodně neměla shodovat s dobami přízvukovými v hudebním metru.

### 3.2.4 Poslech hudby

**Poslech hudby** je nejjednodušší a nejpřístupnější technikou pro klienta i terapeuta. Usnadňuje navázání kontaktu poslechem oblíbené hudby klienta a komunikaci mezi terapeutem a klientem. Pomáhá klientovi mluvit o jeho potížích a usnadňuje sebereflexi. V textech písní je možné najít mnoho různých pohledů a způsobů, jak se vyrovnat s obtížnými situacemi. Důležité je zvolit vhodně hudbu, která by měla

vycházet z nálady klientů a z problému, na který je dané muzikoterapeutické setkání zaměřeno. Délka poslechu by měla být přiměřeně dlouhá. Mohlo by dojít ke snížení koncentrace klientů, děti se mohou začít i nudit a celou akci rušit, což je ve finálním výsledku kontraproduktivní.

Na poslech hudby může klient reagovat verbálně i neverbálně. Hudba poslechu může být živě hraná nebo reprodukováná, instrumentální nebo vokální. Může jít též o hudební vystoupení, kompozici klienta nebo terapeuta, nebo nahrávky různých hudebních stylů (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 201).

„Hudba vyvolává vzpomínky, představy a uvolňuje cestu k nevědomému materiálu klienta. Toho se cíleně využívá v některých muzikoterapeutických přístupech, ale může k tomu dojít i neplánovaně. Muzikoterapeut musí s tímto rizikem počítat a sledovat reakce klienta. Po poslechu musí dát prostor pro reflexe všech klientů“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 202).

Podle J. Kantora je při indikaci poslechu podstatná hudební preference a hudební minulost klienta, délka jeho pozornosti, terapeutický záměr, kterému by měl odpovídat výběr konkrétní hudby a požadavky na receptivní schopnosti a pozornost pro danou aktivitu (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 202).

### 3.2.5 Psaní písni a kompozice hudby

Tato technika muzikoterapie je ze strany klienta náročnější než jiné techniky. „Podporuje kooperativní učení, sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností“ (LIPSKÝ, Matěj. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. [online]. © 2007 - 2011, 3.5.2012 [cit. 2012-05-05]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickytech-technik>). Je vhodná v případech, kdy není z nějakého důvodu možné verbálně nebo jiným způsobem vyjádřit své emoce, pocity nebo myšlenky.

„Psaní písni je technikou vhodnou pro jednotlivce i skupiny. Nejjednodušším z několika způsobů, jak lze postupovat, je následující. Používá se při ní předem připravená struktura textu nějaké písni, kde jsou vynechaná některá slova, které klient doplní. Úkolem terapeuta je seznámit nejprve jednotlivce nebo skupinu s písni. Po krátké diskuzi začíná práce s textem, kdy klienti doplňují vynechaná slova podle svého uvážení nebo vlastních nápadů. Po zahrání nových písni následuje opět diskuze“



(LIPSKÝ, Matěj. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. [online]. © 2007 - 2011, 3.5.2012 [cit. 2012-05-05]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickych-technik>).

„Možné je také přepsat píseň, která již existuje. Úprava takové písně se velmi úzce spjata s osobními tématy nebo s potížemi klientů. V tomto případě je možné vzít místo hotové písně jako předlohu pouze její textovou část a na hudební části se může klient účastnit. Další možností je spontánní psaní písně, kam klient přenáší pro něj důležitá témata“ (LIPSKÝ, Matěj. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. [online]. © 2007 - 2011, 3.5.2012 [cit. 2012-05-05]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickych-technik>).

Kompozice hudby má v knize J. Kantora Muzikoterapie několik variací.

- *Variace na písni* - klient mění slova, fráze nebo celý text v písni, která již existuje, melodie a standardní doprovod jsou zachovány.
- *Skládání písni* - za různých stupňů technické podpory terapeuta komponuje klient vlastní píseň nebo její část (text, melodie, doprovod).
- *Instrumentální kompozice* - tentokrát se snaží klient komponovat původní instrumentální kus nebo jeho část (melodie, doprovod, rytmus) s různými stupni technické podpory terapeuta. Podobně jako u skládání písni může i tento proces být zaznamenán v notách (notový zápis) nebo jako audiozáznam.
- *Notační aktivity* – klient komponuje píseň, kde používá před tím vytvořený notační systém nebo notuje hudbu, kterou již dříve zkomponoval.
- *Hudební koláž* – klient vybírá a řadí za sebou zvuky, písně, hudbu nebo fragmenty hudby. Vytvoří tak nahrávku, která prozkoumává jeho autobiografická nebo terapeutická témata.

### 3.2.6 Hudební vystoupení

Při této metodě muzikoterapie se klient účastní plánování a realizace vystoupení, které může mít různé podoby jako např. hudební hra, hudební drama, recitál, jiný druh vystoupení před publikem. Nemusí to být vždy vystoupení před veřejností. Naučené

dovednosti může klient předvést také v terapeutické skupině. „*Hudební vystoupení pomáhají klientům budovat sebedůvěru, sebedůvědomí a sebedisciplínu*“ (J. Kantor, M. Lipský, J. Weber a kol. 2009, s. 198). Díky skupinové hudební činnosti si klienti prohlubují vnímání a uvědomování si druhých.

### 3.2.7 Pohybové aktivity při hudbě

„Pomocí zmíněné techniky dochází k podpoře a rozvíjení pohybů, senzomotorické koordinace, svalové síly, vytrvalosti, dýchání, svalové relaxace. Rozvíjí se též kreativní vyjadřování pohybem. Strukturu pohybům dodává rytmus, který také usnadňuje pohybové vyjádření. Působí pozitivně při motorické nápravě některých neurologických poruch. Rytmické prvky hudby zvyšují motivaci, zájem a prožitek z hudby a pohybu“ (Jäger, Luhede-Politsch, 2001 in <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickych-technik>).

### 3.2.8 Hudba a imaginace - relaxace

„Relaxace neboli imaginace v součinnosti s hudbou nabízí dva způsoby provedení. První **způsob** je **direktivní**. Zde terapeut nabízí konkrétní témata pro relaxaci. Vybírá témata, která mohou zlepšit nebo alespoň podpořit zdravotní stav klienta. Během poslechu hudby a imaginace je klient v uvolněném relaxovaném stavu.

**Nedirektivní způsob** neboli hudba, která imaginaci podporuje, pomáhá zaměřit, koncentrovat pozornost a vyvolat kladné afektivní reakce. Hlavní a důležitý je výběr hudby a schopnost klienta imaginovat – představovat si. Délka poslechu by měla odpovídat době udržení pozornosti klienta. Po skončení poslechu klient nebo klienti sdílejí své představy, diskutují o nich a pocitech, které se během relaxace objevily“ (LIPSKÝ, Matěj. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. [online]. © 2007 - 2011, 3.5.2012 [cit. 2012-05-05]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickych-technik>).

Na základních školách je v dnešní době hojně rozšířené spojení muzikoterapeutických a výtvarných nebo dramatických technik.

### 3.3 Hudební nástroje využívané v muzikoterapii

Tuto kapitolu věnujeme hudebním nástrojům, které se dají při muzikoterapii využít.

Nejširší uplatnění v aktivní muzikoterapii mají lehce ovladatelné rytmické a melodické nástroje. Pomocí nich mohou neškolení klienti vytvářet vlastní hudbu. Na některé nástroje se hraje netradičně, což klienty velmi láká a podporuje to jejich kreativitu. Pro každého klienta je důležité se s daným nástrojem dobře seznámit a muzikoterapeut by jim měl umožnit nástroj vyzkoušet (jaké vydává zvuky, zda jim vyhovuje).

Na hudebních dovednostech jednotlivých terapeutů záleží v receptivní muzikoterapii. Zahraniční muzikoterapeuti umí běžně hrát na více nástrojů. Nejčastěji hrají na klavír a kytaru. Zvládají ale také techniku hry na flétnu, housle a violoncello.

Hudební nástroje můžeme rozdělit podle použití takto:

- tradiční laděné nástroje,
- Orfův instrumentář,
- etnické nástroje,
- nástroje vlastní výroby,
- kompenzační pomůcky a alternativy běžných nástrojů.

#### 3.3.1 Tradiční laděné nástroje

Mezi tradiční laděné nástroje patří např. klavír, kytara, flétna, housle a violoncello, lyra.

Díky technikám usnadňujícím improvizaci na netradičně laděné nástroje, mohou na tyto nástroje hrát i neškolení klienti. Z klavírních technik je to např. hra na černých klávesách. Je také možné, aby klient hrál ve vyšších polohách s terapeutem současně hrajícím v jednoduchém basu.

Kytara umožňuje ladění, při němž se nemusejí držet akordy. Je to např. ladění do akordu D nebo E. Další kytarovou technikou je párová hra na jednom nástroji (terapeut drží akordy a klient hraje pravou rukou doprovod).

### 3.3.2 Orfův instrumentář

Do orfova instrumentáře patří dětské bubínky a tympány, ozvučná dřívka, dětské činely a prstové činelky, kastaněty, caracas, tamburíny a triangel, dřevěné klapače a šterchadla, templ bloky.



Obr. 3-1 - Orfův instrumentář (<http://dhn.cz>)

Orfův instrumentář neboli Orfův Schulwerk doporučuje používat mnoho terapeutů. Tyto nástroje se těší velké oblibě a bývají nejklasičtějším hudebním vybavením základních škol.

### 3.3.3 Etnické nástroje

Mezi další nástroje využívané v muzikoterapii patří bonga a conga bubínky, šamanské bubny, djembe, pankhavaj, deštné hole, tampuru, ocean drum, balofon, didgeridoo, bambusové flétničky, gongy, zvonce, tibetské mísy.



Obr. 3-2 - Bonga a conga ([www.jedlickamusic.cz](http://www.jedlickamusic.cz))



Obr. 3-3 - Bonga  
(<http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bongo.jpg>)



Obr. 3-4 - Djembe ([www.s21.cz/](http://www.s21.cz/))



Obr. 3-5 - Pankhvaj (<http://binaswar.com>)



Obr. 3-6 - Balophone (<http://atasteofafrica.net>)



Obr. 3-7 - Didgeridoo (<http://blogs.cornell.edu>)



Obr. 3-8 - Gong  
([www.ethnicmusicalinstruments.com](http://www.ethnicmusicalinstruments.com))



Obr. 3-9 - Tibetské mísy  
([www.harmoniehanka.estranky.cz](http://www.harmoniehanka.estranky.cz))



Obr. 3-10 - Ocean drums  
(<http://musiciselementary.com/mie2>)

Jak jsme již výše zmínili, netradičně laděné nebo neladěné nástroje mají v muzikoterapii bohaté možnosti využití. Tyto nástroje jiných kultur nazýváme etnické nástroje. Používají se hlavně rytmické a jednoduché melodické nástroje.

#### 3.3.4 Nástroje vlastní výroby

K nástrojům, které si klienti sami vyrobí, mají nejbližší vztah. Protože se při muzikoterapii nástroje rychle ničí, je dobré mít v zásobě sadu snadno zhotovitelných nástrojů. Docela snadné je vyrobiť různá dřívka, šterhadla, na šňůrky je možné zavěsit různé rolničky, zvonečky, mušličky, skořápky ořechů a jiné přírodniny. I předměty denní potřeby vydávají zajímavé zvuky.

#### 3.3.5 Kompenzační pomůcky a alternativy běžných nástrojů

Jedná se o nástroje pro klienty s těžkým motorickým nebo kombinovaným postižením, které jsou uzpůsobeny tak, aby na ně mohli i se svým handicapem hrát. Jsou to např. nástroje se zvláštním typem držení, nástroje, které jsou svou velikostí uzpůsobené klientovi a jiné.

## 4 Muzikoterapie na základní škole

V následující kapitole je popsána struktura hodiny – lekce muzikoterapie a některé metody s ní spojené. Popisujeme zde, jak by měla vypadat učebna, ve které muzikoterapie bude probíhat, včetně jejího vybavení, i vhodné oblečení a obuv na muzikoterapii. Nesmíme opomenout ani další důležitou část, kterou je osobnost pedagoga.

Vhodnost využívání muzikoterapie ve školství dokládá i definice muzikoterapeuti Maranta v knize J. Zeleiové – *„Muzikoterapie je technika využívaná v prevenci a v terapii, v socioedukačních a osobních situacích. Indikuje se v případech, kdy se jedná o diagnózu, prognózu a řešení problémů vyvolaných určitou osobou“* (Maranto in Zeleiová 2008, s. 35, 36). Z této definice vyplývá, že muzikoterapie je užívána k prevenci sociálně patologických jevů, ke zlepšování a udržování dobrých vztahů mezi učitelem a žákem a mezi žáky navzájem a v neposlední řadě ke zlepšení a udržení dobrého klimatu třídy.

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je uvedeno několik cílů, které s Marantovou definicí korespondují, a díky muzikoterapii může dojít k jejich naplňování. Uvádíme např.:

- *„vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i přírodě“* (RVP 2007, s. 13),
- *„učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný“* (RVP 2007, s. 13),
- *„vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi“* (RVP 2007, s. 13),
- podporovat u žáků schopnost spolupráce a respektování práce a úspěchů své i druhých (RVP 2007).

Je zjevné, že smysl muzikoterapie souvisí s cíli Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a bylo by tedy vhodné, ji běžně do základního vzdělávání

zařazovat. Zejména pak v primárním vzdělávání, kdy se ještě dotváří osobnost dítěte, jeho charakterové vlastnosti a jeho postoje k lidem a ostatnímu světu.

#### 4.1 Prvky muzikoterapie v různých předmětech

Stejně jako jiné psychoterapeutické techniky nejde ani muzikoterapie jednoznačně vymezit. V poslední době se stává trendem vnímání jakékoli metody komplexním způsobem. V muzikoterapii to znamená, že jsou její prvky prokládány např. technikami arteterapie, eurytmie, ergoterapie, dramaterapie a jiných psychoterapeutických disciplín. Takto pojatý model muzikoterapie je možné efektivně využít na běžných typech dnešních základních škol. Nejvíce se prvky muzikoterapie zařazují do hudební výchovy, ale lze je dobře využít i v jiných předmětech.

Již výše zmíněné psychoterapeutické techniky naznačují, že využití muzikoterapie úzce souvisí s výtvarnou výchovou, tělesnou výchovou, pracovní výchovou, dramatickou výchovou. Můžeme ji ale i vhodně zařadit do výuky prvouky a vlastivědy nebo českého jazyka. V těchto předmětech můžeme za pomoci muzikoterapie úspěšně naplňovat vzdělávací cíle a osvojovat některé klíčové kompetence.

#### 4.2 Příprava a vedení lekce

Struktura lekce nemusí být vždy stejná. Záleží na prostoru – místnosti a na účelu metod a her, které zrovna budeme používat. Podle Zdeňka Šimanovského by daná lekce měla mít zhruba tuto strukturu:

- **rozehřívací část** – měla by být kratší (asi 10% vymezeného času lekce) a obsahuje pozdrav, náladoměr a dvě až tři dynamické hry,
- **uvolnění a koncentrace** (10% času),
- **hlavní činnost** (50 – 60% času),
- **reflexe** (20 – 30% času).

Jsou-li ale děti plné energie např. po tělesné výchově, může se rozehřívací část vynechat. Pokud jsou naopak unavené a příliš napjaté, měli bychom se fázi rozehřívání věnovat o něco déle a důkladněji.



#### 4.2.1 Téma

Téma je samotným cílem práce. Zatímco ve škole jde samozřejmě o získávání vědomostí, dovedností a rozvoj osobnosti, jde v terapii především o ústup nežádoucích symptomů a získání náhledu na příčiny poruchy, nemoci nebo problému. Jde o uzdravení.

Jednotlivá témata chystaných lekcí by měla být součástí většího dlouhodobějšího projektu, osnov nebo plánu terapie. Téma musí být významné jak pro vedoucího hry, tak i pro skupinu.

#### 4.2.2 Průběh hodiny – lekce

##### *Rozehřívací část*

##### **Úvodní kolečko a kolující pozdrav**

Lekci je možné zahájit kolujícím pozdravem. Děti se zdraví slovem a gestem (podání ruky, pohlazení, poklepání na rameno) postupně jeden po druhém. Takto pozvolna obejde pozdrav celý kruh.

##### *Náladoměr*

Náladoměr navazuje na pozdrav v kruhu. Pomocí něj velice snadno získáme důležité informace o náladě skupiny. Každý člen skupiny se postaví a představí si před sebou tyč se stupnicí od jedné do deseti. Nula znamená nejhorší náladu a je u země. Desítka je tou skvělou, nejlepší náladou. Je až nahoře, až tam, kam každý jednotlivec dosáhne. Všichni členové skupiny i s lektorem zavřou oči a ve vzduchu si palcem natažené ruky najdou na pomyslné stupnici bod své momentální nálady. Pak všichni otevřou oči a vidí hned náladu v celé skupině.

##### *Rozehřívání*

Na úvod zařadíme dvě až tři dynamické a aktivizující hry nebo spontánní pohybové aktivity, které by měli uvolnit a fyzicky i duševně aktivizovat. Mohou to být různé druhy honiček, přebíhané nebo hra s rytmem.

*Koncentrace*

Použijeme jednu až dvě hry nebo techniky na důkladné uvolnění. Může to být krátká relaxace, dechová cvičení nebo např. cviky z jógy. Potom všichni zaměří svoji pozornost na dané téma, přesunou myšlenky do přítomnosti („tady a teď“).

*Hlavní činnost*

Dostáváme se k nejpodstatnější části celé lekce, která většinou vychází z osnov, z rámce dlouhodobého plánu. Předchozí dvě fáze by měli nejlépe korespondovat s hlavní činností.

Při rozehrávání dramatických etud bychom si měli ujasnit pár základních otázek. Kdo (role v rámci herní situace)? Kde (místo, kde jsme)? Kdy (místo a čas)? Co (co děláme)? Proč (motivace a průběh)? Jak (strategie – jak na to)? Čím je hráč v lekci aktivnější, tím více užítku mu to přináší.

Někdy se může stát, že připravená lekce nemusí zrovna souhlasit s náladou skupiny. V takovémto případě je dobré vymyslet okamžitě jiný program s tématem, které je pro skupinu v danou chvíli aktuální. Takto zimprovizovaná lekce může být mnohdy velmi přínosná pro obě strany. Nejdříve lektor se skupinou pohovoří o zvoleném tématu. Pak použije jednu nebo dvě metody, pomocí nichž lépe nahlédne do tématu.

*Reflexe - doznění a sdílení*

Doznění **pocitů a dojmů** spočívá v tom, že uvolnění hráči zůstávají po ukončení delší citově exponované techniky nebo hry v pozici, ve které jsou, nebo si lehnou na zem. Zůstanou asi 1 minutu ležet se zavřenýma očima a volně dýchají. Jsou ponořeni ve svých myšlenkách a představách.

Při sdílení (reflexi) sedí všichni v kruhu tváří k sobě a každý má prostor pro vyjádření svých dojmů, myšlenek a pocitů z právě ukončené hry nebo techniky. Všichni by si měli všimnout verbálních i neverbálních prvků projevu, toho, kdo právě mluví. Je dobré dát pozor na vyjádření negativních reakcí – pojmenovat je. Může to být prvním krokem k postupnému vyrovnání se hráče s problémem. Důležité je udržet pozornost skupiny u daného tématu a zabránit možnému posunu do tématu jiného. Při sdílení bychom měli dodržovat následující pravidla.

- **Pravidlo diskrétnosti** – vše, co je řečeno v rámci sdílení zůstává pouze v dané místnosti a skupině.
- **Pravidlo mluvčího** – slovo má vždy ten, kdo má v ruce předmět (klíče, hračku, balónek, atd.). Když dotyčný domluví, dá předmět sousedovi.
- **Pravidlo konkrétnosti** – ten kdo má slovo, mluví jen sám za sebe (v 1. osobě).

Reflexe a doznění následují po většině prožitkových technik a her. Jsou velmi důležité, důležité jako hra sama.

V závěru lekce je dobré shrnout stručně její průběh, téma, cíle, čeho bylo dosaženo a co si každý z lekce odnáší. Buď hovoří jednotlivci, nebo se každý pokusí vyjádřit sám za sebe souhrnně jednou větou nebo jedním slovem postupně, jak vedle sebe sedí v kruhu.

#### 4.2.3 Prostor a vybavení

Nyní bychom chtěli přiblížit, jak by měla vypadat učebna a její technické zázemí. V praxi není samozřejmě nutné naprosté splnění těchto požadavků. Stačí, když se realita bude těmto požadavkům alespoň trochu přibližovat.

K muzikoterapii stačí místnost, jako je školní třída. Je potřeba dostatek prostoru pro běhání a skákání. Na podlaze by měl být nejlépe koberec nebo linoleum. Nejideálnější je místnost v odlehlé části budovy nejlépe s okny do zahrady. Protože k muzikoterapii potřebujeme volný prostor, nemusí být v místnosti žádný nábytek. Stačí dva praktikáby se sadou dřevěných kostek. Různými kombinacemi a přestavováním můžeme různě dělit prostor tak, jak zrovna potřebujeme. Jediná skříň, která by se měla v místnosti nacházet, by měla být uzamykatelná, aby se do ní daly schovávat různé rekvizity, kostýmy, nástroje apod. Osvětlení by mělo být nepřímé (světlo se odráží od stropu a měkce se rozlévá po místnosti). V místnosti by nemělo být nic jakkoli výrazněji barevné. Jedná se o stěny, nábytek, koberce, obrazy. Tyto věci ničí fantazii. V místnosti by neměli chybět hudební nástroje, různá chrastidla a další elementární nástroje, které je vhodné při muzikoterapii využít. Rekvizity by neměli v prostoru nijak překážet. Nejlepší jsou ty, které si můžeme představit. Z technického vybavení by bylo dobré mít v učebně alespoň magnetofon (měl by dobře hrát i nahrávat) a CD přehrávač. Ideální představě o technickém vybavení místnosti na muzikoterapii by ale neměly chybět v každém rohu u stropu reprobedny pro stereofonní poslech, videokamera

a rekordér. Učebna by měla celkově působit příjemně a harmonicky, aby se sem každý rád vracel.

#### 4.2.4 Oblečení a obuv

Celkově by oblečení nemělo moc vypovídat o tom, kdo ho nosí. Mělo by být volnější, aby nebránilo pohybu. Nejlepší je triko nebo košile neutrální barvy a volné plátěné kalhoty. Samozřejmě je nejlepší, když se děti převlékají. Pokud se tak neděje, je dobré dohlédnout na to, aby na sobě neměly žádné tvrdé předměty jako např. klíče, řetězy, velké přívěšky a jiné, o které by se mohli zranit oni sami nebo ostatní. Náhrdelníky, zlaté řetízky, prsteny je dobré odložit třeba do stolu učitele.

### 4.3 Osobnost učitele

Stejně tak jako v celém výchovně vzdělávacím procesu, tak i v muzikoterapii hraje osobnost učitele velkou roli. Muzikoterapii můžou učitelé využít jako podpůrný prostředek při výchově a vzdělávání. Některé muzikoterapeutické prostředky a aktivity, jako např. hry mohou ve vzdělávacím procesu napomáhat k dosažení lepších výsledků v učení žáků.

„Terapeuticko-výchovný proces klade na muzikoterapeuti velké nároky a vyžaduje nejen vysokou elasticitu jeho osobního přístupu ke svým svěřencům, ale i vysokou intelektuální a vědomostní úroveň. Muzikoterapeut by měl vycházet ze zásady poskytovat člověku moudrost, krásu a dobro“. Toto je přiblížení osobnosti muzikoterapeuta, jak ho vidí Z. Mátejová a S. Mašura (Mátejová, Mašura, s. 61).

Samozřejmě po učiteli nemůžeme chtít doslova to, co po vystudovaném muzikoterapeutovi. Hranice mezi terapií a výchovou je ale neostrá. Pojem terapie je odvozen z řeckého slovesa doprovázeti. Učitel též doprovází děti a to i po několik let. „Jednání oblíbeného učitele, který slouží svým žákům jako vzor, působí jako silná podpora, prevence a někdy také jako terapie“ (Z. Šimanovský 2009, s. 33). Pak záleží jen na tom, jak pojem terapie chápeme. Můžeme si pod ním představit jak práci s pacienty (podle různých publikací starší pojetí), tak práci s člověkem zdravým, který má právě nějaký problém, který je potřeba vyřešit (Z. Šimanovský 2009, s. 33). Pak je tedy možné zahrnout pod tento pojem i činnost učitele, který vkládá byť jen prvky muzikoterapie do své výuky. Pedagogové a terapeuti nacházejí v poslední době stále více společných témat. Tam, kde se hranice pedagogiky překrývají, jde vždy o lidské

a odborné kvality konkrétního učitele nebo terapeuta a o jeho správný odhad, kam až si může dovolit zajít, aby nikomu neuškodil.

Klíčové vlastnosti dobrého učitele jako např. empatie, humánní a kladný emoční vztah k dětem, porozumění, snaha podat pomocnou ruku, jsou důležité i v muzikoterapii. Jsou důležité pro dobré využití muzikoterapeutických technik ve výuce. Důležitá u učitele je jeho kladná motivace, odolnost k zátěži, intelekt, estetické a senzomotorické předpoklady. Samozřejmě nesmí takovému učiteli chybět pedagogické a psychologické vědomosti, které jsou potřebné pro kontakt, komunikaci a porozumění žákům. Umění komunikace by měl předvést i s nadřízenými, s kolegy ale také především s rodiči jemu svěřených žáků. „Je dobré, když se učitel zajímá o to, co s dětmi dělají kolegové a jaká témata zrovna probírají. Někdy je možné činnosti v různých hodinách propojit v rámci mezipředmětových vztahů. Svě kolegy by měl učitel předem připravit na hlučnější hodiny, aby nedošlo ke zbytečným konfliktům“ (Z. Šimanovský 2009, s. 31). Každý učitel by měl samozřejmě pečovat také o své duševní a tělesné zdraví. Měl by být pro žáky modelem zralé vyspělé osobnosti. „Ne nadarmo se říká: *„Jaký je učitel, taková je jeho třída“*. Žáci jsou jednoduše zrcadlem svého učitele. Mezi žáky klidného, pevného a laskavého učitele panuje obvykle dobrá atmosféra. Učitel, který je dobrým, velmi vzdělaným a přátelským člověkem, ale žije v dlouhodobém neřešeném konfliktu a stresu, má obvykle třídu, v níž se nedá většinou učit“ (Z. Šimanovský 2009, s. 12).

Učitel by si měl vždy uvědomit, že je vlastně kolegou, který má za úkol vést a směřovat činnost během muzikoterapie, že není nijak výrazně nadřazený, a zapojuje se s žáky do hry nebo činnosti.

Důležitým úkolem pedagoga je seznámit žáky s některými zásadami, kterými by se měli při muzikoterapii nebo při muzikoterapeutických hrách řídit. „Na začátku hodiny je vhodné, aby učitel upozornil žáky na to, že mohou přijít situace, kdy se budou chovat poněkud nezvykle, neboli kdy mohou překročit hranice konvenčních představ o chování člověka ve společnosti. Souvisí s tím i to, že každý žák má možnost jakoukoli činnost, hru nebo aktivitu odmítnout, ovšem s podmínkou, že nebude vyrušovat a ostatní vytrhovat z práce. Kromě společenských konvencí jsou i konvence dramatické. Znamená to, že učitel musí vždy jasně stanovit hranice skutečnosti hry a dohlédnout na jejich dodržování. Dobré je oddělit tyto hranice předem domluveným slovem nebo zvukem (cinknutí zvonku, bouchnutí do bubnu, a jiné).

Při improvizovaně hraných scénách se žáci zásadně neoslovují skutečnými vlastními jmény. Učitel dohlíží na to, že se jména domluví vždy jiná. Je nutné, aby bral pedagog v potaz fakt, že použití některé metody nebo hry, může některému z žáků nějak uškodit. Např. u psychotiků méně používat fantazii a naopak u dětí s manickým syndromem spojeným s hyperaktivitou omezovat dynamické činnosti, kde vzrůstá napětí. Pedagog by měl vždy akceptovat odpor subjektivního klienta k nabízené metodě nebo hře, a to i přes to, že to nijak neodůvodní. Někteří učitelé podávanými informacemi vnucují žákům vlastní emoce. Jde o jejich mylnou představu, že hluboké a cenné je pouze to, co je spojeno s „vážným“ podáním. Zdravá komunikace využívá celé škály emocí a poskytuje tak každému prožít si danou situaci nebo téma po svém. Při hodnocení je centrem pozornosti žák a jeho prožitek. Není dobré používat pojmy „dobré“ a „špatné“. Jde o subjektivní cítění, které má každý jiné. Při samotné práci, ale ani před nebo po ní, učitel nikoho kriticky nehodnotí. Dává pozor na to, kdy jsou různé průpovídky a špičkování ještě přátelské a kdy už jsou útočné s cílem, někomu ublížit nebo mu brát sebeúctu. V takové situaci učitel musí asertivně zasáhnout. Dobrou atmosféru může při akci zablokovat i sám pedagog a to svým přílišným autoritativním jednáním. Bezpečná atmosféra vzniká pomalu. Je podmíněna důvěrou a tím, že si žáci mohou naplno prožít pozitivní procesy ve skupině“ (Z. Šímanovský 2009, s. 28 – 30).

## 5 Muzikoterapie a specifické poruchy učení

V této kapitole bychom chtěli poukázat na to, jak vhodné je použití muzikoterapeutických metod ve speciální pedagogice, neboli u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami.

Muzikoterapeut se podílí na diagnostice klienta, na hodnocení jeho vývoje a rodičům nebo učitelům poskytuje poradenství. Muzikoterapie je u dětí s poruchami učení a chování nejčastěji používána jako podpůrná terapie společně s jinými terapeutickými metodami. Buď jsou metody zařazovány přímo do výuky dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, nebo pomáhají při diagnostice a reedukaci jejich poruch. U osob se specifickými potřebami se využívá např. kreativní muzikoterapie, volná improvizace, FMT metoda nebo volná improvizace. „Mnoho vychovatelů, lékařů a terapeutů často využívá formu kreativního sdělování skrze muziku, malování a tanec. Stále je ale od mnohých vyjádření pomocí kreativní terapie mnohými zesměšňováno“ (U. Baer, W. Barnowski-Geiser 2009, s. 12). Autoři ve své knize popisují, jak děti s poruchami pozornosti a poruchami pozornosti s hyperaktivitou využívají různé hudební nástroje k vyjádření svých vnitřních pocitů a nálad, když nevědí, jak je popsat slovy nebo když se jim nechce mluvit.

### 5.1 Muzikoterapeutické postupy

J. Kantor ve své knize uvádí několik možných postupů podle muzikoterapeutických modelů.

U žáků, kteří mají narušenou schopnost učit se, orientovat se v okolním prostředí nebo v časových vztazích, nebo mají problém s vnímáním posloupnosti, můžeme díky muzikoterapii tyto deficity kompenzovat a celkově zlepšit úroveň zapojení žáka díky tomu, že hudba strukturuje čas, podporuje vybavování informací, zvyšuje délku a úroveň koncentrace pozornosti a usnadňuje aktivní učení.

Běžně se používají tzv. „Hello Songs“ neboli kontaktní písně a určité posloupnosti aktivit, které dětem pomáhají s přechody mezi činnostmi a předvídat další průběh.

Pojem reedukace znamená využití zbytkového potenciálu narušených funkcí pro jejich rozvoj (motorika, paměť, koncentrace pozornosti, percepční a integrační

funkce) - při využití FMT-metody jsou při hře na bicí nástroje zapojeny všechny funkce. Reedukace je v mnoha případech zdoluhavý a náročný proces. Pomocí hudby můžeme posílit motivaci žáků a změnit tento nácvik v zábavnou aktivitu.

Pro rozvoj komunikace se v muzikoterapii používají vokální aktivity jako zpěv písní, vokální improvizace a další způsoby práce s hlasem. Díky hudbě můžeme zlepšit i sociální dovednosti a schopnosti interakce s ostatními. Model „Volná improvizace“ umožňuje svobodné vyjádření pocitů a postupné navazování vztahu k terapeutovi - učiteli i k ostatním.

Nácvik relaxace je dobrý pro lepší zvládání zátěže a vytváření adaptivních reakcí na ni. Hudba zvyšuje účinnost běžným relaxačním metodám jako autogenní trénink nebo progresivní relaxace. Hudba slouží podpůrně ke zjišťování pocitů, automatických myšlenek a stereotypů chování, kterým jsou děti při zátěži vystaveny.

Muzikoterapie pomáhá měnit nevhodné způsoby chování dětí a nahrazuje je společensky přijatelnějším chováním.

Muzikoterapie pozitivně ovlivňuje celkový vývoj postiženého. Překonává díky ní překážky ve vývoji, pomáhá mu při osvojování různých dovedností. Díky důležitému vztahu mezi dítětem terapeutem (učitelem) se mobilizují vnitřní zdroje jako motivace a kreativita. Kromě toho pomáhají též humanisticky orientované muzikoterapeutické modely jako „Orfova muzikoterapie“ nebo „Kreativní muzikoterapie“.

## 5.2 Muzikoterapeutická intervence

*„Muzikoterapeutická intervence je zásah do muzikoterapeutického procesu, který je příčinou interakce aktérů muzikoterapeutického procesu a určuje způsoby muzikoterapeutické intervence, volbu muzikoterapeutické strategie směřující k naplnění stanovených muzikoterapeutických cílů se zřetelem k oblastem interakčního vztahu a rovinám muzikoterapeutické intervence. Muzikoterapeutická strategie v sobě zahrnuje volbu technik a metod, které muzikoterapeuti aplikuje“ (M. Beníčková 2011, s. 30).*



### Cíle muzikoterapeutické intervence

- **Primární cíle** – podpora rozvoje úrovně motoriky, vnímání tělového schématu, komunikačních schopností a dovedností, percepce, laterality a spolupráce mozkových hemisfér, pravolevé, prostorové a časové orientace, tělesných a duševních vlastností a chování dítěte.
- **Dílčí cíle** – rozvoj hrubé a jemné motoriky, pohybové a senzomotorické koordinace, koncentrace, paměti, psychomotoriky, sociomotoriky, neuromotoriky, sluchové a zrakové percepce.

M. Beníčková ve své knize *Muzikoterapie a specifické poruchy učení* popisuje tři roviny muzikoterapeutické intervence, které se mohou navzájem prolínat.

- V první rovině jsou primárně využívány **metody, techniky a postupy koordinačního charakteru**. Muzikoterapeut uvádí do souladu sledované oblasti žáků s SPU a prostřednictvím koordinace naplňuje primární, dílčí i doprovodné cíle muzikoterapeutické intervence.
- V druhé rovině jsou primárně využívány **techniky, metody a postupy komunikačního charakteru**. Spočívá v komunikaci muzikoterapeuta s klientem nebo skupinou, vede je ke vzájemné komunikaci, navazuje terapeutický vztah a prostřednictvím komunikace naplňuje primární, dílčí i doprovodné cíle muzikoterapeutické intervence. Klient díky komunikaci navazuje vztah s terapeutem a se skupinou a naplňuje tak cíle muzikoterapeutické intervence.
- Třetí rovina využívá **technik, metod a postupů konfrontačního charakteru**. Konfrontace probíhá po určité technice, cvičení nebo při závěrečné reflexi na konci muzikoterapeutického setkání. Terapeut tak získává okamžitou zpětnou vazbu. Dochází ke vzájemné konfrontaci pocitů a dojmů, splněných nebo nesplněných očekávání. Muzikoterapeut porovnává a srovnává s výsledky muzikoterapeutické intervence. Klient nebo skupina jsou konfrontováni se zkušenostmi, dovednostmi, a schopnostmi, které získali nebo upevnili v rámci muzikoterapie a uplatňují je v každodenním životě. Konfrontace poskytuje zpětnou vazbu terapeutovi i klientovi nebo skupině.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

I když kořeny počátků muzikoterapie sahají hluboko do historie a její účinky jsou nepopíratelné a blahodárné přesto se o jejím možném využití, prakticky kdekoli, moc neví. Mnoho lidí si pod pojmem muzikoterapie představí jen pomoc někomu skrze hudbu. Jde o to, že snad každý někdy použil hudbu k navození dobré nálady, k uklidnění apod. Už jen to je jedním z prvků muzikoterapie. Učitelé ve školách často, mnohdy velmi úspěšně, prvky muzikoterapie zařazují, aniž by sami o muzikoterapii mnoho věděli.

### 6 Využívání prvků muzikoterapie na současných základních školách

Abychom dokázali nastínit využívání muzikoterapeutických metod a přístupů na současných základních školách zvolili jsme formu dotazníkového šetření.

#### 6.1 Dotazník

Pro náš výzkum jsme zvolili kombinovaný - kvalitativně kvantitativní - dotazník. Respondentům jsme dali prostor i pro vyjádření vlastního názoru na využití muzikoterapie ve vyučování v primárním vzdělávání.

Dotazníkové šetření probíhalo v dubnu a květnu 2012. Osloveno bylo celkem 73 respondentů, z toho jich 64 na dotazník odpovědělo. Na základě tohoto dotazníku a na základě pedagogických zkušeností, teoretických poznatků a na základě Rámcově vzdělávacího programu pro základní školy jsme vytvořili metodické listy, které jsou popsány ve 3. kapitole praktické části.

#### 6.2 Charakteristika zkoumaných škol

Výzkum probíhal na pěti školách, z nichž 4 jsou z Vrchlabí a jeho velmi blízkého okolí, pátá škola je mimo tento region – v Kladně, a mezi studenty – neboli kolegy z jiných škol – 5. ročníku dálkového studia učitelství prvního stupně základní školy na Katedře primárního vzdělávání Fakulty přírodovědně-humanitní Technické univerzity v Liberci.

### 6.2.1 Základní škola náměstí Míru Vrchlabí



Obr. 6-1 - Základní škola náměstí Míru Vrchlabí (<http://zivefirmy.cz>)

Tato škola má 22 tříd (1. – 9.) s celkem 440 žáky. Je zapojena do projektu Zdravá škola a specializuje se zejména na zimní sporty – od 6. ročníku má vždy jedna třída s označením C sportovní zaměření – jsou to třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy zaměřené hlavně na sjezdové a běžecké lyžování. Doplnkovým sportem pro tyto třídy je lední hokej, biatlon, snowboard, orientační běh, atletika a míčové hry. Malým sportovcům škola poskytuje kvalitní sportovní zázemí v nové moderní prostorné tělocvičně, ve sportovním areálu manželů Zátokových. Díky podpoře zřizovatele - města Vrchlabí - mohou využívat i nově zrekonstruovaný běžecký areál Vejsplachy a městskou hokejovou arénu.

Výuka na této škole se opírá o tři základní pilíře jako je pohoda prostředí, zdravé učení a otevřené partnerství. Zaměřují se zde na kvalitní a efektivní výuku a mimo to zejména na oblast prevence rizikového chování. Škola nabízí ucelený program podpory zdraví, citlivý, důsledný, efektivní, tvořivý a respektující styl výuky. Vizi je zdravý a sebevědomý jedinec a zdravá a bezpečná škola.

Škola se zapojuje do mnoha kulturních, přírodovědných, ekologických a hlavně sportovních akcí, kde mají žáci výborné výsledky.

### 6.2.2 Základní škola Školní Vrchlabí



Obr. 6-2 - Základní škola Školní Vrchlabí ([www.zsskolnivr.cz](http://www.zsskolnivr.cz))

Tuto školu navštěvuje dohromady 474 žáků. Má 23 tříd – první stupeň 12 a druhý 11 tříd. Kromě žáků z Vrchlabí dojíždí do této školy 75 žáků z okolních obcí. Ve třech třídách prvního stupně se učí žáci se speciálními vzdělávacími potřebami za pomoci pedagogických asistentek. Na druhém stupni má každý ročník jednu sportovní třídu, kde se chlapci věnují kopané a dívky všeobecné sportovní přípravě. Sportovní třídy mají rozšířenou výuku tělesné výchovy.

Škola se zapojuje do řady kulturních, sportovních přírodovědných a ekologických akcí. Zejména ve sportu mají žáci školy výborné výsledky.

### 6.2.3 Základní škola a mateřská škola Horská, Vrchlabí

Nejedná se o jednu školu, nýbrž o sloučení dvou základních škol, z nichž jedna je malotřídní 1. – 5. třída a druhá je prvostupňová 1. - 5. třída, tři mateřských škol a tři školních jídelen.

#### ZŠ Horská



Obr. 6-3 - Základní škola Horská Vrchlabí (Vrchlabí 19. 6. 2012)

Tato škola je malotřídní. Dvě malotřídky, 1. – 2. třída a 3. – 5. třída, navštěvuje dohromady 34 dětí. Jedná se o periferní školu, kterou navštěvují žáci z horní odlehlejší části města. Na této škole působí jeden pedagogický asistent, který pomáhá romským žákům nejen ve výuce, ale i s jejich problematickým začleňováním do kolektivu.

**ZŠ Lesní**

**Obr. 6-4 - Základní škola a Mateřská škola Lesní, Vrchlabí (Vrchlabí 19. 6. 2012)**

Druhá škola je také školou tzv. periferní. Navštěvují ji žáci dolní části města zvané Podhůří. Škola je charakteristická svým rodinným přístupem k dětem a skoro dokonalým umístěním. Kolem školy je jen docela malý provoz, může se pochlubit svou obrovskou zahradou. Z klidné části města, kde tato škola leží je doslova „pár kroků“ do lesa, na louky i pole. Což je ideální k praktickému a názornému propojení výuky s přírodou. Ve škole se pořádá mnoho různorodých akcí a soutěží.

**6.2.4 Základní škola Vodárenská, Kladno**

**Obr. 6-5 - ZŠ Kladno - hlavní vchod**  
([www.8zskladno.cz](http://www.8zskladno.cz))



**Obr. 6-6 - ZŠ Kladno - hřiště**  
([www.8zskladno.cz](http://www.8zskladno.cz))

Tuto školu navštěvuje dohromady 467 žáků. 10 tříd má první stupeň, druhý stupeň má tříd 13. Snahou všech pracovníků školy je vytvořit žákům příjemné a klidné prostředí, respektování jejich osobnosti, přátelský přístup a co nejlépe připravit žáky ke studiu na středních školách a učilištích. Snahou školy je též co nejvíce předcházet rizikovému chování žáků.

Škola je velice moderně vybavena, žáci mají prostor k relaxačním chvilčkám a využívají k tomu různá moderní zařízení.

### 6.2.5 Studenti VŠ



Obr. 6-7 - Studenti 5. ročníku kombinovaného studia učitelství pro první stupeň katedry primárního vzdělávání Technické univerzity v Liberci (Liberec 11. 2. 2012)

Protože v 5. ročníku studují učitelé a učitelky i druhého stupně základních škol nebo základních uměleckých škol nebo lidé jiných profesí, oslovili jsme pro náš výzkum výhradně učitele prvního stupně základních škol. Studenti tohoto ročníku učí na školách v Libereckém, Královéhradeckém, Středočeském a Ústeckém kraji.

## 6.3 Výsledky šetření

Jak jsme již zmínili v úvodu této kapitoly, ze 73 oslovených respondentů jich dotazník vyplnilo celkem 64. Z toho 4 respondenti byli muži a 60 respondentů byly ženy.

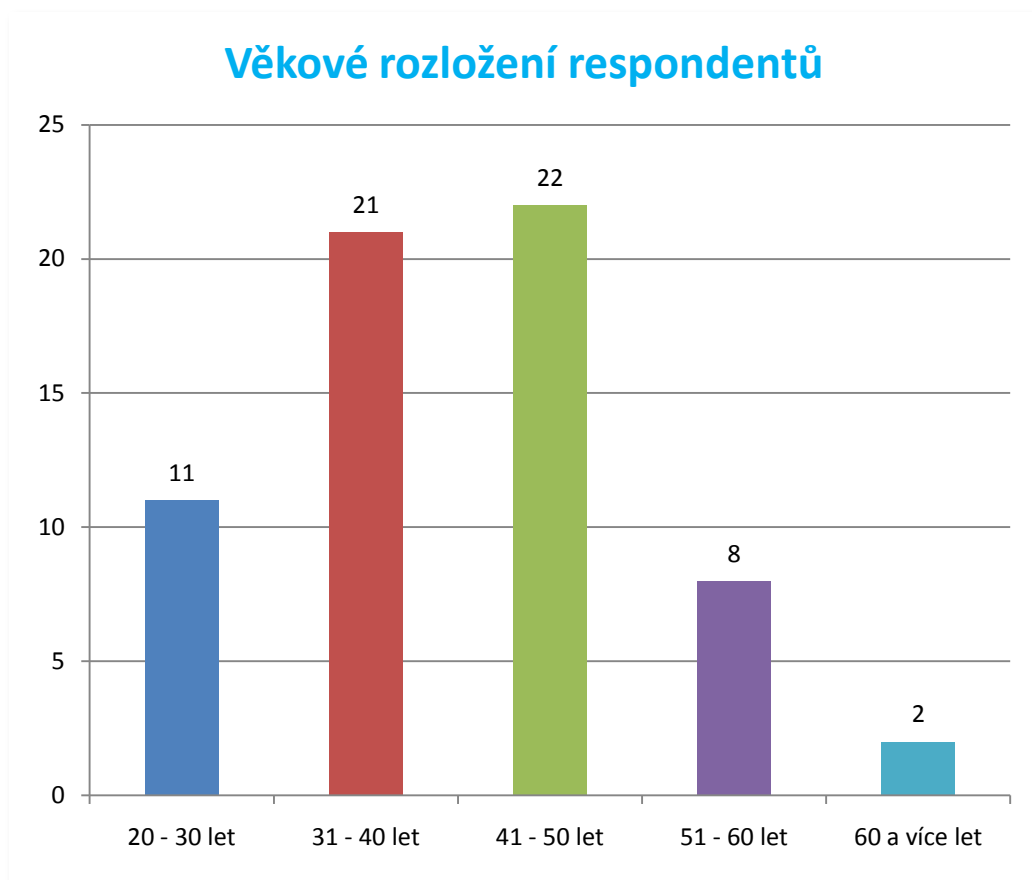


Graf 6-1 - Úspěšnost spolupráce s respondenty



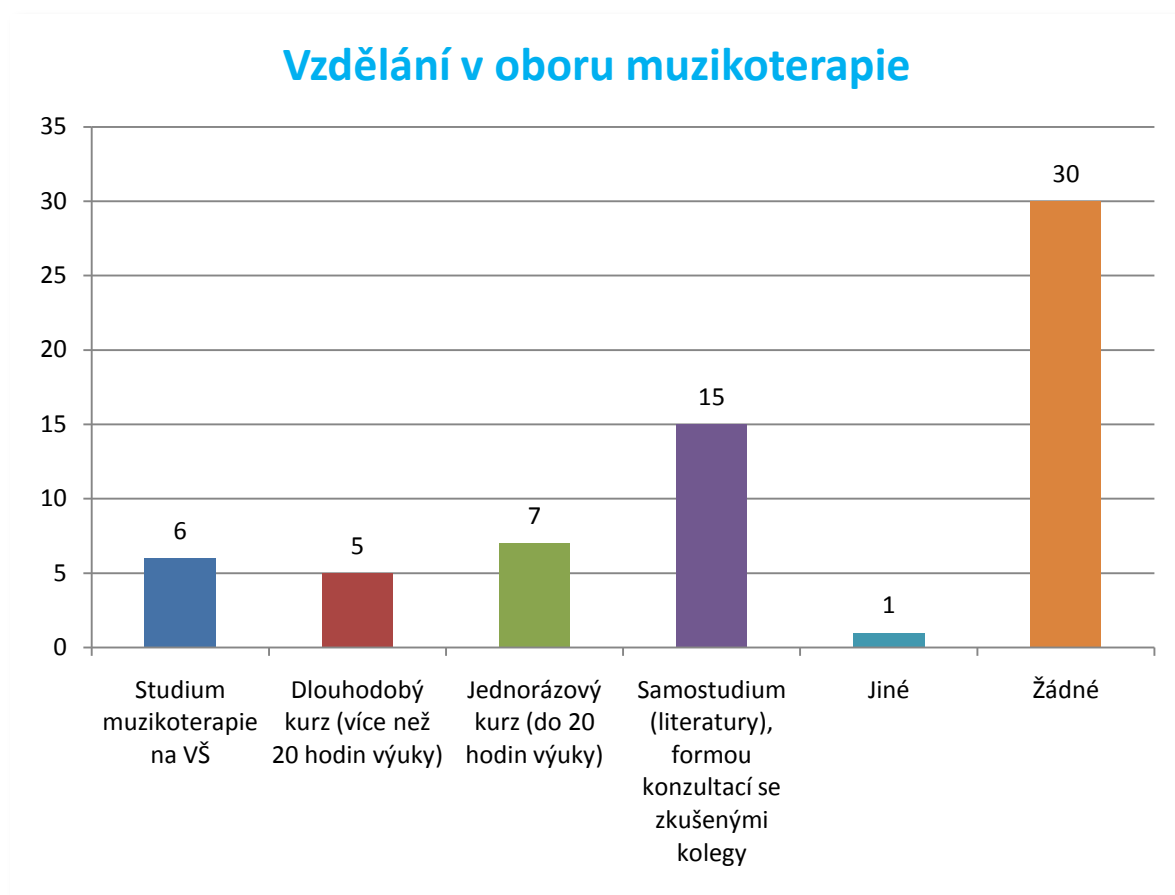
Graf 6-2 - Skladba respondentů

### 6.3.1 Věk



Graf 6-3 - Věkové rozložení respondentů

### 6.3.2 Vzdělání respondentů v oboru muzikoterapie



Graf 6-4 - Vzdělání respondentů v oboru muzikoterapie

Z tohoto grafu vyplývá, že skoro polovina respondentů nemá žádné vzdělání v oboru muzikoterapie, nenavštěvovala žádný kurz ať už dlouhodobý nebo krátkodobý např. v rámci dalšího vzdělávání učitelů a ani se nikdy nevěnovala např. studiu odborných knih s tímto tématem.

Sloupec jiné představuje jednoho respondenta, který uvedl, že studoval muzikoterapii na konzervatoři.

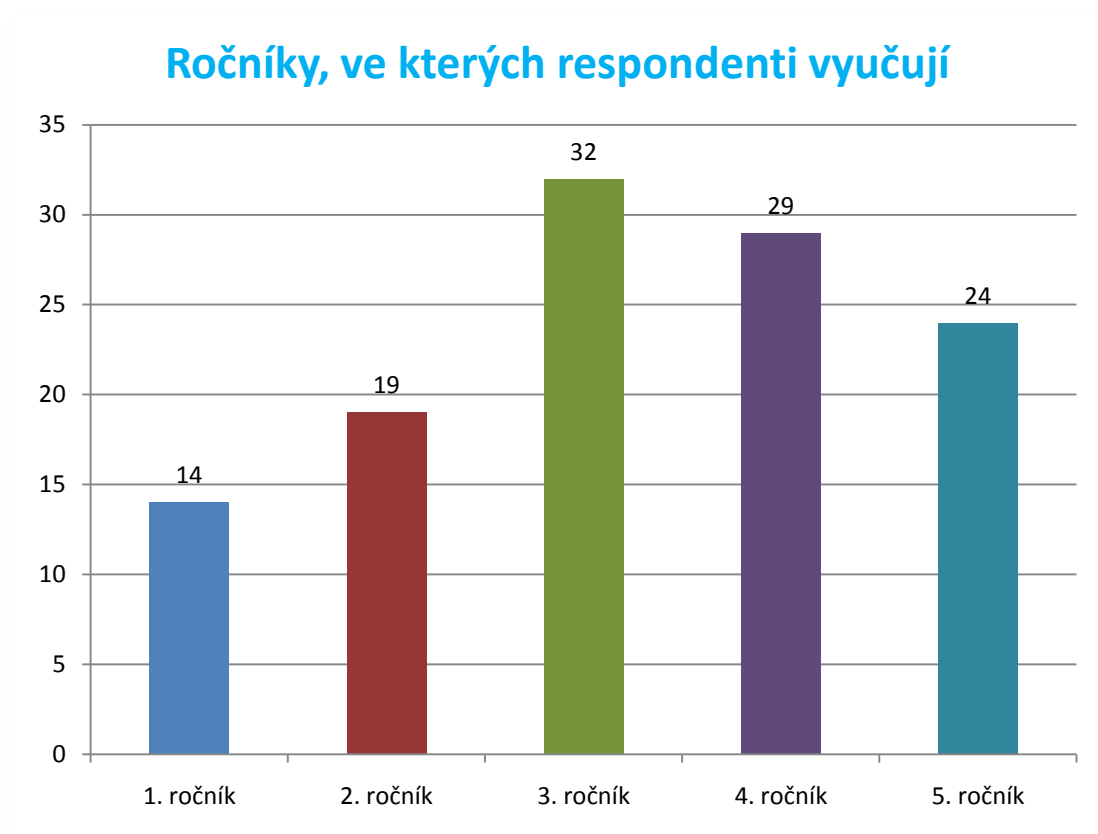
Počty respondentů, kteří studovali muzikoterapii na VŠ, absolvovali více než dvacetihodinový nebo jednorázový kurz muzikoterapie jsou poměrně vyrovnané.

Překvapil nás ale vlastní zájem respondentů, kteří se rozhodli sami něco o muzikoterapii nastudovat v odborných knihách nebo v odborných článcích v časopisech nebo na internetu.

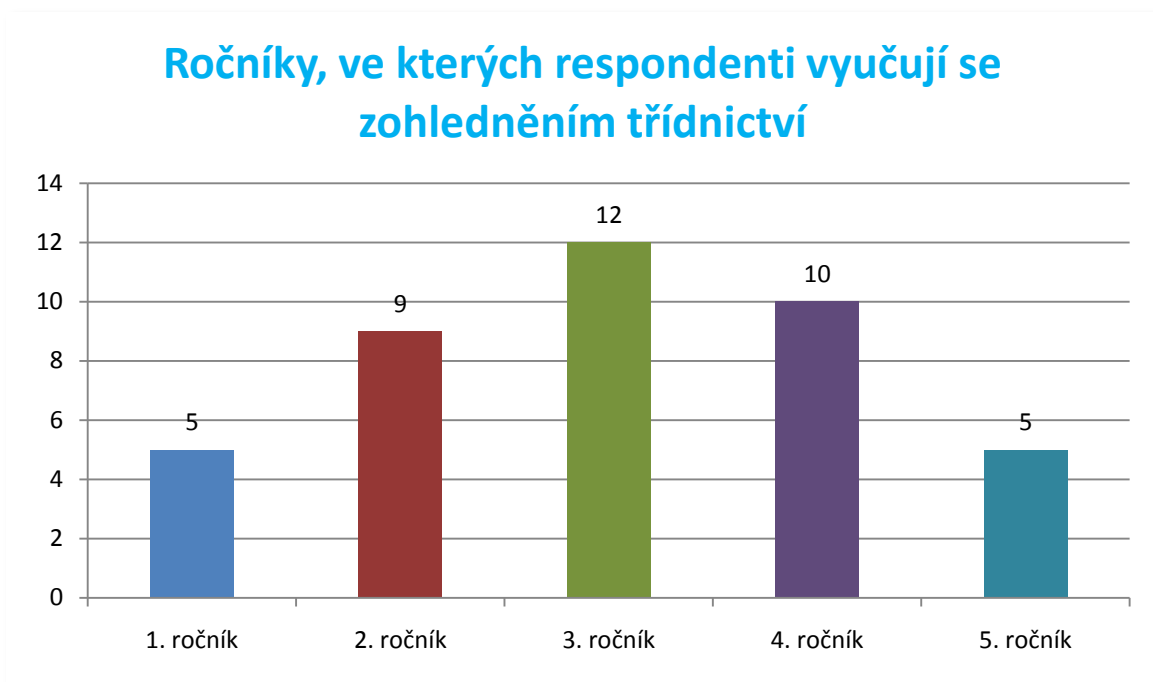


### 6.3.3 Ročníky, ve kterých respondenti vyučují

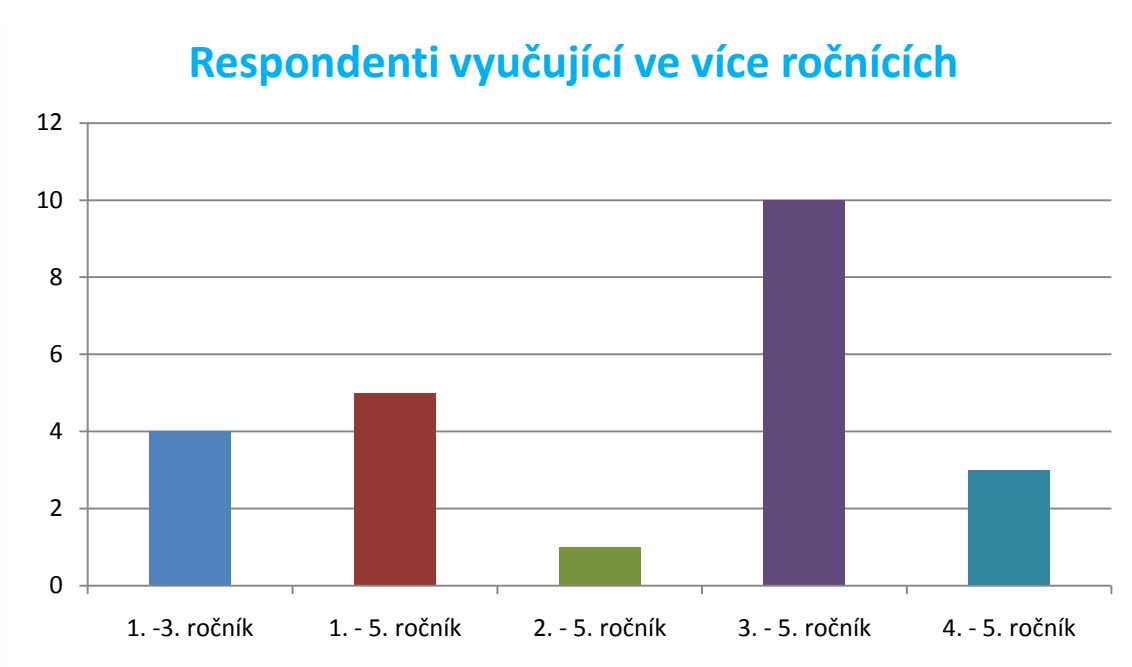
Protože někteří z respondentů nevyučují pouze v jednom ročníku, zpracovali jsme tři různé přehledy. První tabulka znázorňuje kompletní přehled toho, ve kterých třídách respondenti vyučují. Ve druhé tabulce jsme znázornili přehled respondentů, kteří jsou třídní daného ročníku a v žádném jiném nevyučují. Třetí tabulka znázorňuje vyučující, kteří vyučují v několika třídách.



Graf 6-5 - Ročníky, ve kterých respondenti vyučují



Graf 6-6 - Ročníky, ve kterých respondenti vyučují se zohledněním třídnictví



Graf 6-7 - Respondenti vyučující ve více ročnících

## 6.4 Vyhodnocení dotazníku

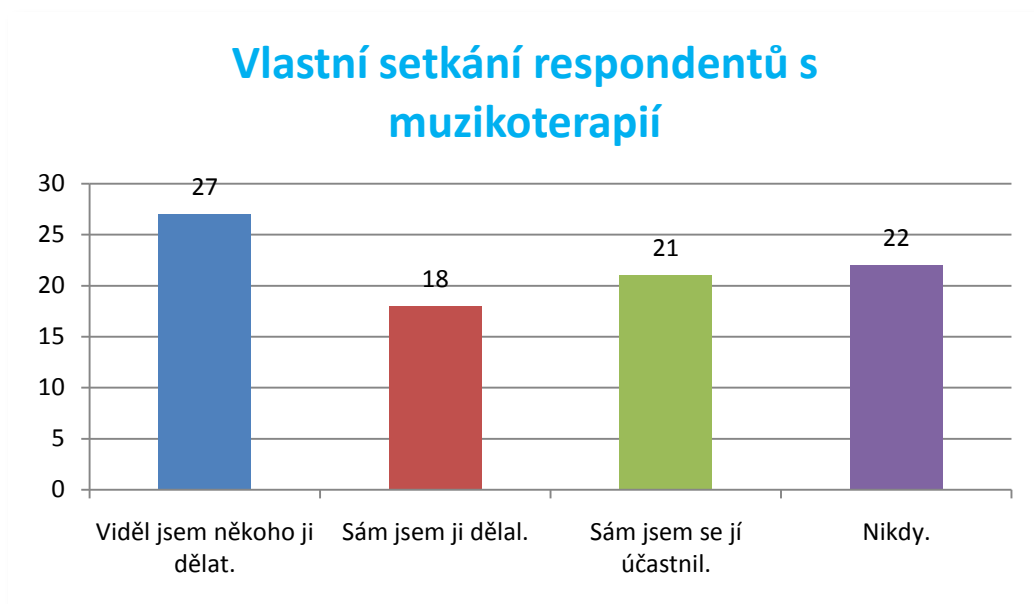
Nyní přecházíme k vyhodnocení dotazníků. Některé výsledky jsou pro nás překvapivé většinou v kladném smyslu.

### 6.4.1 Otázka č.1: Slyšeli jste už někdy pojem muzikoterapie?



Graf 6-8 - Informovanost respondentů o muzikoterapii

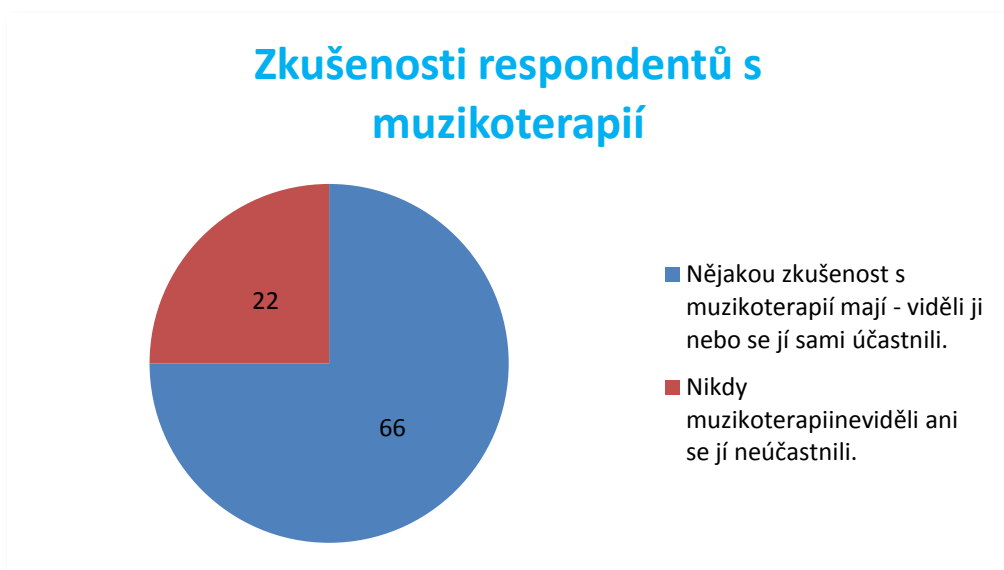
#### 6.4.2 Otázka č. 2: Setkali jste se už někdy s muzikoterapií?



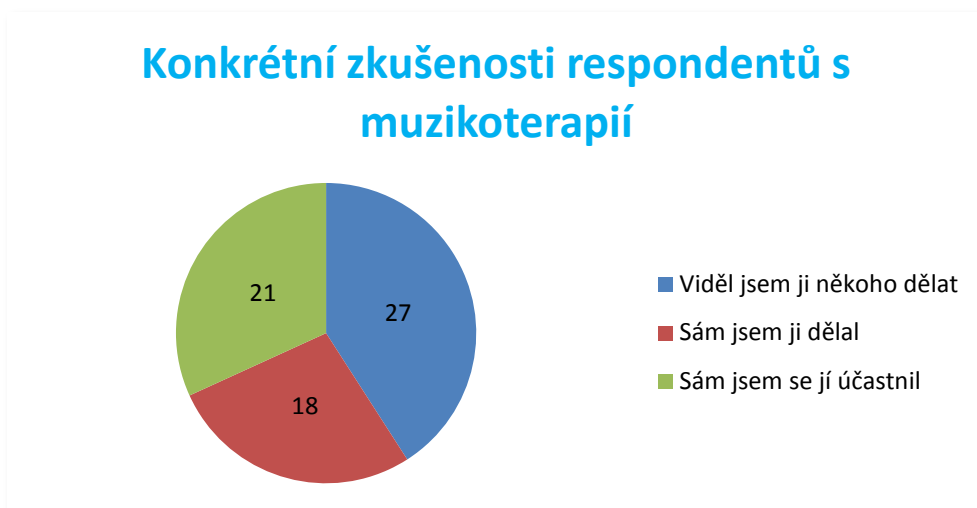
Graf 6-9 - Vlastní setkání respondentů s muzikoterapií

Z grafu vyplývá, že zhruba jedna čtvrtina respondentů se s muzikoterapií nikdy nesešla a ani se jí sama neúčastnila.

Kdybychom měli jednoduše procentuelně znázornit zkušenost s muzikoterapií, vypadalo by to následovně.

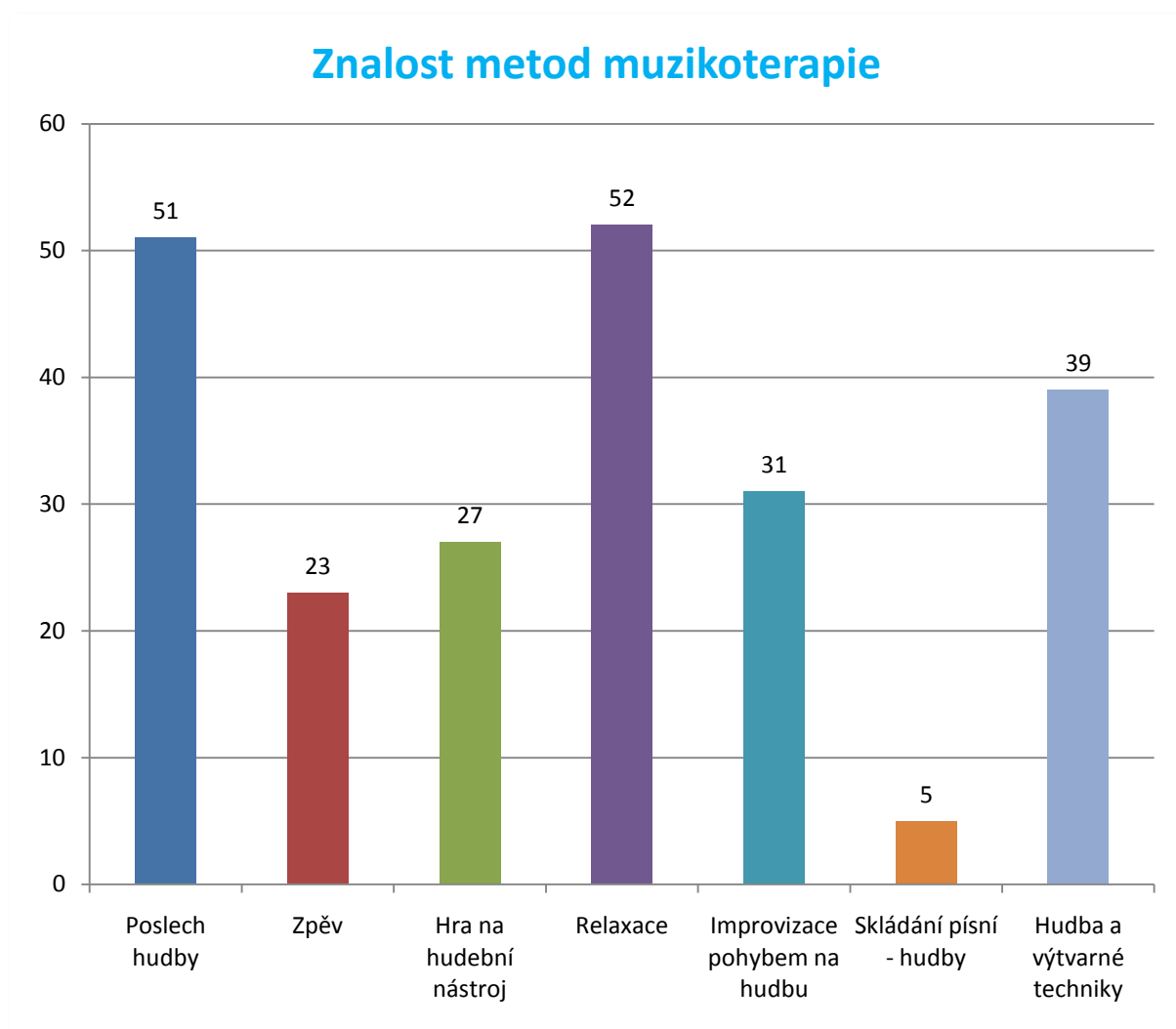


Graf 6-10 - Zkušenosti respondentů s muzikoterapií



Graf 6-11 - Konkrétní zkušenosti respondentů s muzikoterapií

### 6.4.3 Otázka č. 3: Které metody muzikoterapie znáte?

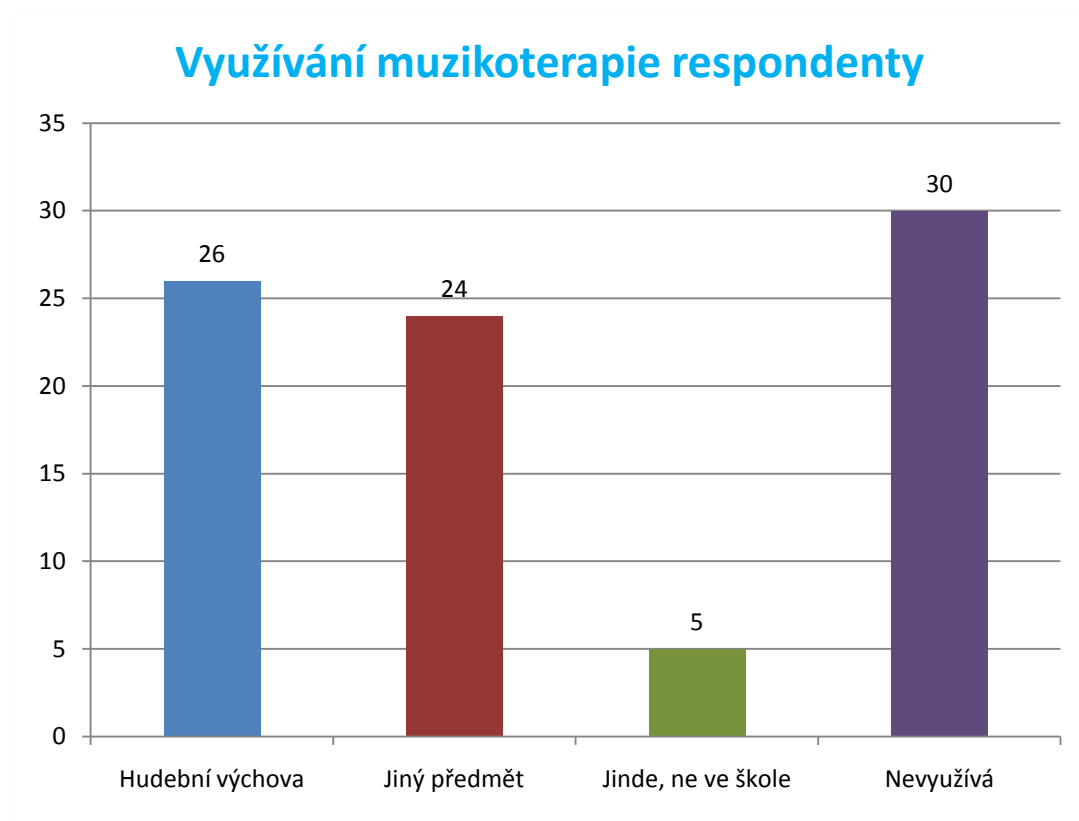


Graf 6-12 - Znalost metod muzikoterapie

Na první pohled je zřejmé, že nejznámějšími metodami v rámci muzikoterapie jsou poslech hudby, se kterým úzce souvisí i relaxace a hudba a výtvarné techniky. Oproti tomu metodu skládání písní nebo hudby uvedlo pouze pět respondentů. Tuto nízkou hodnotu bychom přisoudili nejspíše neznalosti metody, neboli toho, co metoda obnáší. Nejjednodušší aktivitou této metody je totiž např. zhudebnění říkadla, přepis textu již známé písně, zhudebnění pohádky formou opery, kdy si děti mohou naprosto improvizovaně vymýšlet slova i hudbu.

#### 6.4.4 Otázka č. 4: Využíváte muzikoterapii sám/sama? Využívá muzikoterapii někdo z pedagogů vaší školy?

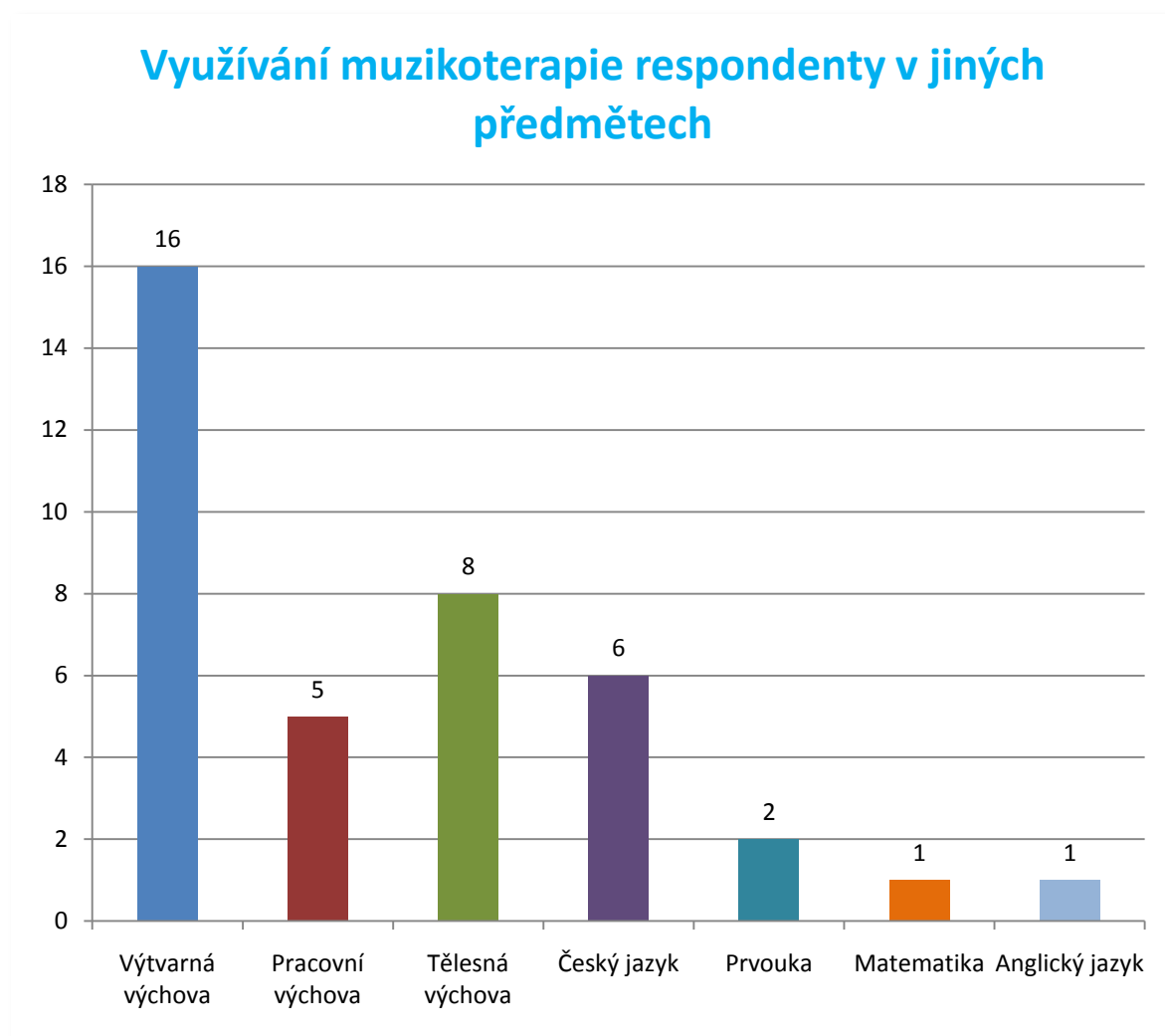
##### Využíváte muzikoterapii sám/sama?



Graf 6-13 - Využívání muzikoterapie respondenty

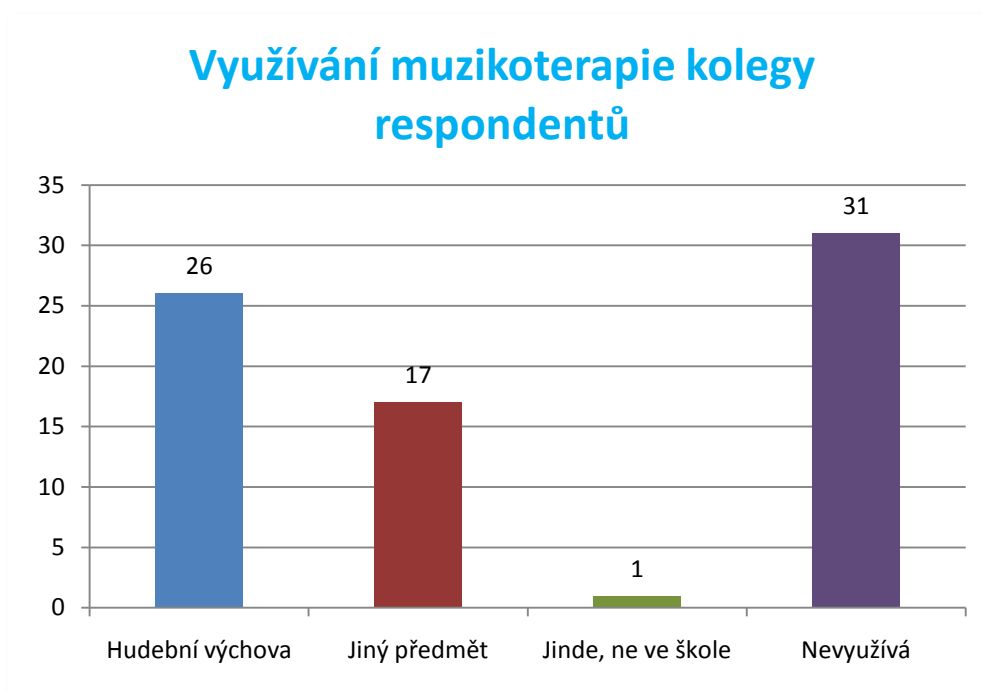
Graf 6-13 využívání muzikoterapie respondenty ukazuje, že zhruba polovina učitelů muzikoterapii využívá při výuce ve škole a polovina ji nevyužívá vůbec. Velmi nás potěšil fakt, že učitelé, kteří využívají muzikoterapii při výuce v hudební výchově, ji z velké části využívají i v dalších předmětech.

Nyní bychom měli dále specifikovat, v jakých jiných předmětech dotazovaní učitelé využívají metod muzikoterapie. Jedná se o předměty jako výtvarná výchova, pracovní výchova, tělesná výchova, český jazyk, matematika, prvouka a anglický jazyk. Značí to nápaditost a kreativitu využití, která je v dnešní době od pedagogů velmi žádána a také velmi ceněna.

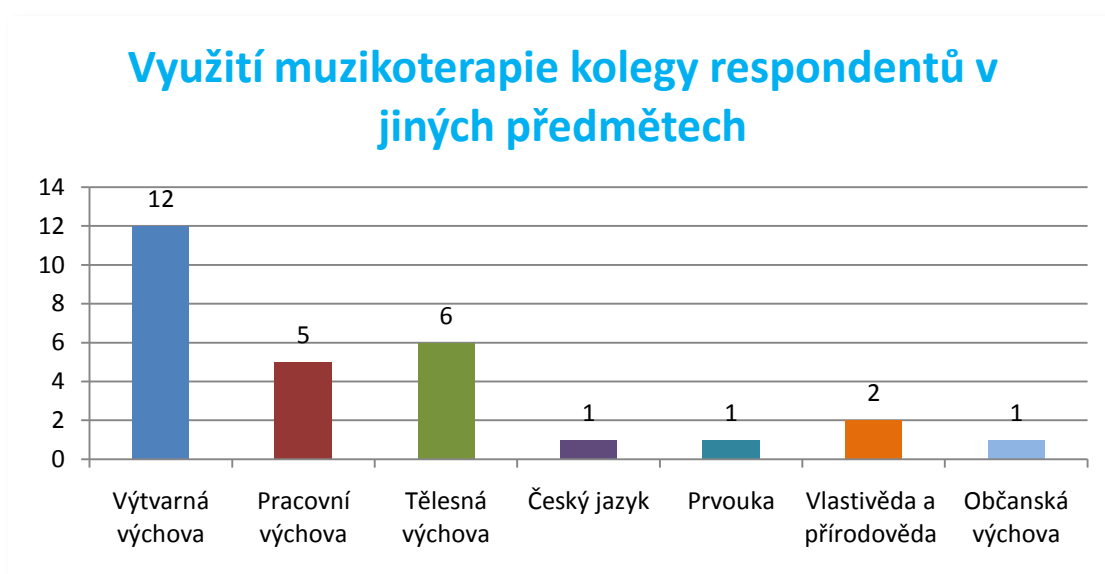


Graf 6-14 - Využívání muzikoterapie respondenty v jiných předmětech

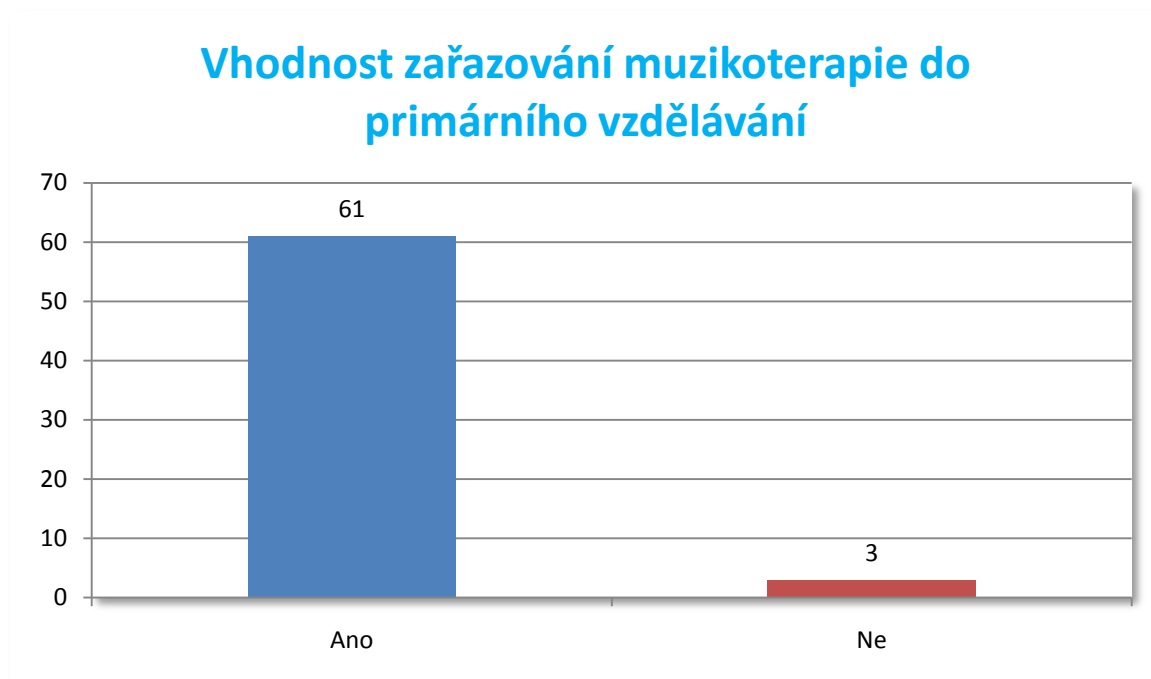


**Využívá muzikoterapii někdo z pedagogů vaší školy?****Graf 6-15 - Využívání muzikoterapie kolegy respondentů**

U této části otázky musíme zmínit fakt, že ji někteří respondenti nezodpověděli. Výsledky máme tedy podle vyplněných částí této části otázky. Stalo se tak možná z nevědomosti a neznalosti některých informací o svých kolezích ve škole. I tak je vidět, že je muzikoterapie na školách poměrně dost využívána. Můžeme pouze spekulovat o tom, jak by výsledky doopravdy vyšly, kdyby všichni respondenti odpověděli.

**Graf 6-16 - Využití muzikoterapie kolegy respondentů v jiných předmětech**

#### 6.4.5 Otázka č. 5: Myslíte si, že je zařazování muzikoterapie do primárního vzdělávání vhodné? Pokud ano, v čem?

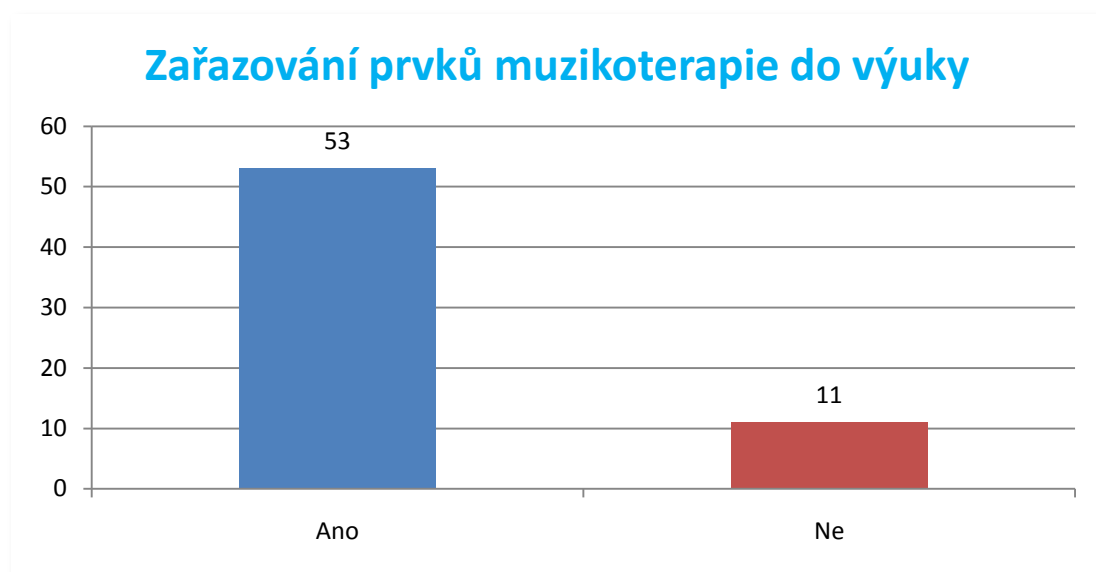


Graf 6-17 - Vhodnost zařazování muzikoterapie do primárního vzdělávání

Začneme se zápornou odpovědí - tedy ne. Jeden respondentů k záporné odpovědi dodal, že by muzikoterapii měl provádět člověk proškolený a vzdělaný v tomto oboru s čím samozřejmě musíme souhlasit. Muzikoterapie v primárním vzdělávání ale není nijak složitá, aby ji nepochopil průměrný pedagog. Jde mnohdy o jednoduché metody, které lze podle situace zařadit kamkoli do výuky. Musí samozřejmě zvážit vhodnost jejího zařazení, délku, na co by měla být zaměřena a jiné aspekty.

Naprostá většina dotazovaných pedagogů odpověděla, že zařazování muzikoterapie do primárního vzdělávání je vhodné. Zanedbatelná část takto odpověděla bez udání důvodu. Ostatní se shodli na několika důvodech, proč by sami muzikoterapii do výuky zařadili. Nejvíce pedagogů odpovědělo, že hlavním důvodem, proč muzikoterapii zařadit, je relaxace, uvolnění celkové zklidnění dětí, schopnost vyjádření žáků svých pocitů, postojů a nálad, motivace k další činnosti, rozvoj hudebního cítění, zpestření výuky a dobrá kombinace - propojení s jinými vyučovacími předměty. Mezi další důvody respondenti uvedli navození atmosféry, prožívání vztahu k hudbě, spojení hudby s pohybem. Zmiňují i pomoc při rozvoji osobnosti, rovnováhu mezi tělem a duší,

využití dětských emocí a prožitků, vnímání sebe sama. Někdo vidí muzikoterapii jako prostředek k neverbálnímu vyjádření nebo ke zpříjemnění prostředí, dále jako prostředek k vnímání a komunikaci s ostatními. Jde o prožitek, navození dobré nálady, měla by pomáhat při stmelování kolektivu. Je dobrá k odpočinku a dobré koncentraci, vnímání celého těla a porozumění mu. Důležitá je také zmínka o nápravě poruch učení a chování, při nichž se muzikoterapie již někde používá. Z těchto odpovědí je patrné, že učitelé, kteří muzikoterapii ve výuce již používají i ti, kteří jsou jen přesvědčeni o vhodnosti jejího zařazení do výuky, jsou si vědomi řady pozitiv, proč tak udělat.

**6.4.6 Otázka č. 6: Myslíte si, že by se prvky muzikoterapie měly běžně zařazovat do výuky? Pokud ano – proč?****Graf 6-18 - Zařazování prvků muzikoterapie do výuky**

Malá část respondentů odpověděla, že by se prvky muzikoterapie do výuky neměly běžně zařazovat. Smysl muzikoterapie ve škole ale úplně neztratili. Domnívají se, že by se muzikoterapie ve školách měla provádět, ale měl by jí být spíše věnován blok a neměla by být zařazována úplně pravidelně. Samozřejmě by ji měl provádět odborník.

Kladných odpovědí byla opět většina. Nejvíce by učitelé prvků muzikoterapie využívali jako prostředku k relaxaci dětí, k uvolnění, ke zklidnění mysli, odlehčení, k motivaci a klidu ve třídě. Respondenti se domnívají, že muzikoterapie může pomoci žákům k lepším výsledkům, může pomoci zlepšit klima ve třídě, pomáhá vytvářet pozitivní vazby mezi žáky. Vnímají ji jako novou moderní metodu, díky níž by mohla být zajímavější, pestrá a oživená výuka a díky učení hudbou může také docházet k lepšímu rozvoji osobnosti, tvořivosti, fantazie, pohybu. Pomocí muzikoterapie se může cvičit uvolňování ruky před psaním, vzájemné naslouchání a vyjadřování žáků skrze symbolickou činnost.

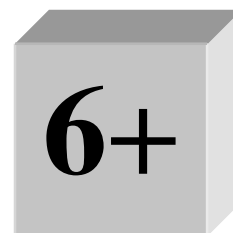
## 7 Metodické listy

Metodické listy byly vytvořeny jako podpůrná pomůcka pro pedagogy začínající s muzikoterapií. Obsahují jednoduché hry, aktivity a činnosti, které je možné jakkoliv obměnit. Ostatním mohou sloužit jako sborník nápadů činností, které se dají zařadit do výuky, kdykoliv je to možné.

Jsou v nich popsány klíčové kompetence, kterých by se děti měly pokusit dosáhnout, mezipředmětové vztahy a samozřejmě nechybí výčet pomůcek k daným činnostem a aktivitám. Každý metodický list je opatřen kostkou s věkem, od kterého je daná aktivita vhodná.

# Metodický list č. 1

## PŘIHOŘIVÁ



<b>Klíčové kompetence</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vedeme žáky ke spolupráci jednotlivce a skupiny,</li><li>- vedeme k dodržování pravidel - smysl pro fair-play,</li><li>- trénink síly zvuku - hlasitě x potichu,</li><li>- rytmus - rychle x pomalu,</li><li>- posilujeme radost ze hry a zpěvu.</li></ul>
<b>Cíl</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- uvolnění, odpoutání, odreagování, důvěra v druhé a spolupráce s ostatními.</li></ul>
<b>Pomůcky</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- menší věc, kterou budou děti schovávat jako poklad.</li></ul>
<b>Výhoda hry</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- hra samotná odpoutává pozornost dětí od samotného zpěvu, a proto jim dovoluje zpívat více uvolněně a naplno.</li></ul>

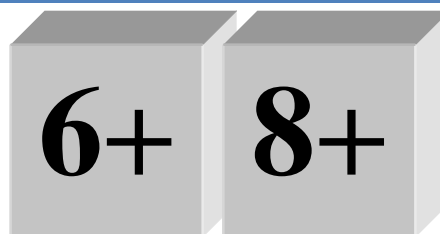
Nejprve se všichni dohodnou na nějaké menší věci, kterou budou schovávat třeba jako poklad. Jeden hráč jde za dveře a někdo schová poklad někde ve třídě. Nejlepší je, když poprvé schovává poklad učitel a pak schovává vždy ten, co hledal. Po návratu do třídy hledač poklad hledá a ostatní mu pomocí zpívání písničky napovídají - navigují. Vypadá to tak, že čím víc se dotyčný k pokladu blíží, tím děti zpívají hlasitěji, a čím více se od pokladu vzdaluje, zpívají více a více slaběji. Když dítě poklad najde, zvolí nového hledače.

Jiné varianty hry:

- Obrácená varianta – čím více se hledač blíží k pokladu, tím děti zpívají tišeji, a čím více se vzdaluje, tím se zpívá hlasitěji.
- Čím je hledač blíže k pokladu, zpívají děti rychleji a naopak.
- Čím více se blíží hledač k pokladu, tím se zpívá pomaleji a naopak.
- Můžeme tyto způsoby kombinovat – např. když se hledač k pokladu blíží, zpěv dětí se zrychluje a slábne, když se hledač vzdaluje, zpěv zpomaluje a sílí apod.

## Metodický list č. 2

### SKLÁDÁNÍ PÍSNIČEK

**Klíčové kompetence**

- vedeme žáky k hudební tvořivosti a hravosti,
- učíme schopnosti samostatně tvořit,
- spolupráce ve dvojici,
- spolupráce ve skupině,
- podporujeme hudební představivost a kreativitu,
- učíme schopnosti interpretace vytvořeného díla.

**Cíl**

- probuzení fantazie a kreativity, tvořivosti a hravosti u dětí.

**Mezipředmětové vztahy**

- hudební výchova, prvouka, vlastivěda.

**Pomůcky**

- tužka, papír.

Nejde o skládání jako takové. Začít můžeme s nejmenšími dětmi a to zhudebňováním krátkých říkadel nebo básniček.

U starších dětí píšeme text na již známou písničku, na které se domluvíme. Např. na melodii písničky Boleslav, Boleslav mají děti za úkol napsat slova, ale s názvem jejich města.

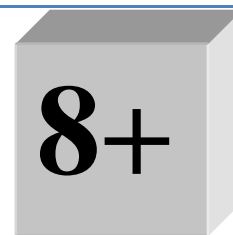
Např.: **Vrchlabí, Vrchlabí**

(na melodii písně Boleslav, Boleslav napsali děti 4. třídy ZŠ Vrchlabí 3)

1. [: Vrchlabí, Vrchlabí překrásné město! :]  
[: I když malé, je tak krásné, div se turisto! :]
2. [: Máme tu velké hory a Krakonoše. :]  
[: Objevil se tu zase rys, jen pozor kouše! :]

## Metodický list č. 3

### HRA NA OPERU



- Klíčové kompetence**
- vedeme ke spolupráci ve skupině,
  - učíme žáky sebeprosazení, seberealizaci,
  - probouzíme hudební představivost a kreativitu,
  - vedeme ke schopnosti interpretace.
- Cíl**
- odstranění ostychu z vystupování, podpora kooperace, uvolnění a odreagování formou hry a vtipu.
- Mezipředmětové vztahy**
- hudební výchova, český jazyk, prvouka, vlastivěda.
- Pomůcky**
- možné jakékoli rekvizity k lepšímu ztvárnění různých rolí.

Třidu rozdělíme na několik skupinek. Každá skupinka si zvolí zástupce, který jde tahat kartičku s názvem opery. Na kartičkách mohou být názvy pohádek, starých českých pověstí, atd. Po vylosování kartičky dostanou skupinky čas na přípravu - rozdělení rolí, krátké připravení děje apod. Úkolem každé skupiny je předvést např. vylosovanou pohádku formou opery, což znamená, že nikdo nesmí mluvit, pouze zpívat. Pak postupně skupinka po skupince předvede svoji operu.

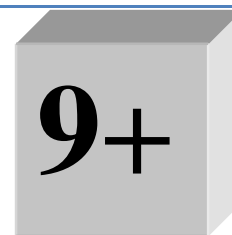
Když se děti nebojí a parodují opravdový operní zpěv, jsou jejich vystoupení mnohdy velmi veselá, humorná a vtipná.



# Metodický list č. 4

## VÝTVARNÉ ZTVÁRNĚNÍ

## HUDEBNÍHO DÍLA

**Klíčové kompetence**

- učíme vnímání hudebního díla,
- podporujeme fantazii a kreativitu,
- podporujeme sebevyjádření pomocí výtvarných technik,
- vedeme ke skupinové spolupráci,
- vedeme k dodržování bezpečnosti práce s výtvarnými potřebami,
- vedeme k čistotě pracovního prostředí.

**Cíl**

- probuzení fantazie a kreativity, tvořivosti a hravosti u dětí, kooperace, realizace vlastních představ v souladu s představami ostatních.

**Mezipředmětové vztahy**

- výtvarná výchova, hudební výchova.

**Pomůcky**

- CD se symfonickou básní Bedřicha Smetany *Vltava*, kartony A3, velké nepotištěné balicí papíry, suché křídly, voskové pastely, pastelky, fixy, igelit nebo jiná ochrana na pracovní stoly (lavice).

Oběma činnostem předchází poslech symfonické básně B. Smetany *Vltava* doprovázený smetanovým vysvětlením toku Vltavy od pramínek až po soutok s Labem.

1. **Tok řeky** – Děti rozdělíme do pracovních skupin. Každá skupina dostane jeden balicí papír a podle vlastní volby kreslicí materiál – pastelky, pastely, fixy. Jejím

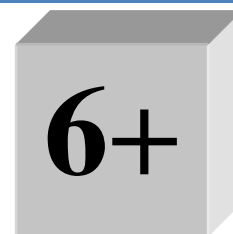
úkolem je nakreslit tok řeky Vltavy až po soutok s Labem, tak, jak to napsal B. Smetana ve své symfonii. Cd se skladbou ještě jako doprovodnou hudbu můžeme k tvorbě pustit. Děti mohou v jednotlivých úsecích toku ztvárnit jednoduché příběhy, o kterých mohou v závěru ostatním vyprávět. Některé mohou sehrát jako scénku.

- 2. Abstraktní kresba** – individuální práce. Na kreslicí karton A3 děti ztvární pomocí suchých pastelů abstraktní představu toku Vltavy.

Hotové práce nakonec vystavíme a jejich autoři o nich pohovoří a zhodnotí své dílo. Hodnocení proběhne i navzájem.

## Pracovní list č. 5

### HRA NA AUTA



<b>Klíčové kompetence</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- učíme správnému vnímání rytmu,</li><li>- vnímání tempa,</li><li>- přizpůsobení pohybu tempu,</li><li>- přizpůsobení pohybu rytmu,</li><li>- učíme schopnosti skupinové spolupráce,</li><li>- vedeme žáky k dodržování pravidel.</li></ul>
<b>Cíl</b>	- uvolnění myšlenek, odreagování, soustředění se na rytmus, spolupráce se spolužáky, tolerance.
<b>Mezipředmětové vztahy</b>	- prvouka, tělesná výchova, hudební výchova.
<b>Pomůcky</b>	- palička a bubínek (orf. instrumentář) nebo bonga, CD přehrávač, CD s připravenou hudbou.

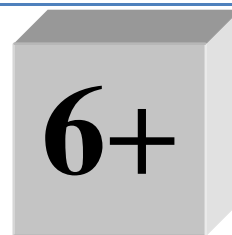
Při této hře využijeme všechny barevné čáry namalované na podlaze. Děti jsou nejprve auta a jezdí sami za sebe. Vždy řekneme, po které barvě (může jich být i víc) zrovna mohou jezdit. Mohou jezdit všemi směry, ale nesmějí se s nikým srazit. Pokud se stane, že se proti sobě dva potkají, musí jen šlápnout na vedlejší čáru povolené barvy. Auta jezdí podle rytmu tempa udávaného učitelem.

#### Obměny hry:

- Děti mohou tvořit větší třeba nákladní auta jako dvojice (drží se za ramena, jdou za sebou) nebo autobusy ve skupinkách.
- Místo bubínku nebo bonga může učitel pouštět předem připravenou hudbu, kde se v úryvkách písní mění tempo.

## Pracovní list č. 6

### DRUMBENY



- Klíčové kompetence**
- rozvíjíme tvořivost a fantazii,
  - posilujeme schopnost individuálně se prosadit,
  - bezpečně pracovat s výtvarnými potřebami,
  - vedeme ke kázni,
  - učíme schopnost prezentovat své dílo.
- Cíl**
- vytvořit si vlastní hudební nástroj, který bude pomůckou pro další činnosti jak relaxační tak dynamické.
- Mezipředmětové vztahy**
- hudební výchova, výtvarná výchova, pracovní výchova.
- Pomůcky**
- drumbeny, temperové barvy, fixy a jiné pomůcky, záleží jen na fantazii a kreativitě dětí.

Drumben je rytmičtý nástroj, který je českým vynálezem učitele českého jazyka a hudební výchovy Zdeňka Rollera. Jedná se o válec o průměru 25 cm a výšce 41 cm. Toto je rozměr nejmenšího z trojdílné sady, ve které se prodává. Tělo tvoří tubus z vinutého recyklovaného papíru, vrchní deska je z rezonanční překližky několikrát zpevněné speciálním lakem. Na drumbenech je možné sedět i stát, protože unesou až 250 Kg. Je možné je zakoupit na adrese [www.druben.com](http://www.druben.com).



Obr. 7-1 - Ukázka hry na drumbeny (<http://drumben.com>)

Drumben je skvělý pro rozvoj kreativity a fantazie. Na jeho vyzdobení je možné použít jakoukoli výtvarnou techniku. Hra na drumben je velice jednoduchá - odstraňuje stres a napětí. Je ideální pro prevenci sociopatologických jevů.



Obr. 7-2 - Drumben má využití pro děti všech věkových kategorií (<http://drumben.com>)

Drumbeny si děti nejprve vyzdobí podle vlastních představ. Vytvoří si tak vlastní hudební nástroj, který má více využití. Získají tak nejen nový nástroj, ale i vlastní stoličku.



Obr. 7-3 - Ukázka výtvarného zpracování (<http://drumben.com>)

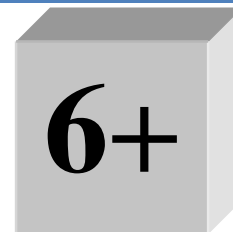
Drumbeny můžeme dále využít k bubnování nejen v hodinách hudební výchovy, ale i v jiných předmětech pokud např. zjistíme, že jsou děti ospalé a neaktivní. Stačí drobná hra jako např. lavina rytmu, kdy učitel drží rytmus a děti do něj postupně bubnují své motivy. Hra má více možností. Každý, kdo je právě na řadě, nejprve zopakuje poslední motiv a k němu přidá svůj. Dá se hrát jako v orchestru ve skupinkách. Každá skupinka hraje svůj motiv, právě když jim dá učitel pokyn. Mohou tak hrát skupinky odděleně, ale i společně jako v orchestru.



Obr. 7-4 - Využití drumbenu při hudební výchově (<http://drumben.com>)

## Pracovní list č. 7

### OŽIVLÉ ŠÁTKY



<b>Klíčové kompetence</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- podporujeme rozvoj pohybové fantazie,</li><li>- podporujeme vytváření nonverbálního kontaktu a komunikace,</li><li>- rozvíjíme hudební představivost a kreativitu,</li><li>- učíme schopnosti interpretace vytvořeného díla.</li></ul>
<b>Cíl</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vyjádření pohybu a vlastních pocitů a myšlenek, uvolnění, odreagování se.</li></ul>
<b>Mezipředmětové vztahy</b>	- hudební výchova, tělesná – pohybová výchova.
<b>Pomůcky</b>	- CD přehrávač, CD se skladbou B. Smetany <i>Na břehu mořském</i> , hedvábné šátky.

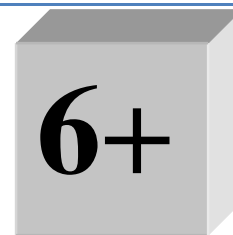
Jedná se o improvizaci pohybem v prostoru při hudbě B. Smetany *Na břehu mořském*. Každý má v ruce hedvábný šátek. Děti si představují, že šátky jsou oživé a že tančí samy, podle nálady a vlastních dojmů, které v nich hudba probouzí. Šátky se mohou i potkávat a tančit chvíli spolu – v páru. Pak se zase rozloučí a rozdělí.

Podobně můžeme využít dlouhé a lehké hedvábné stuhy, kravaty, deky, loutky, hračky a jiné předměty.



## Pracovní list č. 8

### POSLECH A PŘEDSTAVY

**Klíčové kompetence**

- rozvíjíme představivost žáků,
- vedeme ke schopnosti prezentace svých emocí,
- učíme schopnosti sebereflexe,
- učíme naslouchání hudbě.

**Cíl**

- celkové uvolnění a podpora fantazie pomocí naslouchání hudbě a mluvenému slovu, uvolnění vlastních emocí.

**Pomůcky**

- CD přehrávač, CD s vhodnou hudbou např. Vangelis, Enya, Enigma, Kytáró Kojoki, J. S. Bach: *Air*, C. Debussy: *Svit luny*, M. Ravel: *Údolí zvonů*, C. de Saint-Saëns: *Labuť*, R. Schuman: *Snění*.

Než začneme, je nutné provést několik úkonů.

- Pojistíme se proti vyrušení a dáme proto na dveře cedulku s nápisem ***Nevstupovat, prosím, relaxujeme!***
- Vypneme telefon.
- Zavřeme okna.
- Ztlumíme světla.
- Dětem rozdáme karimatky nebo deky. Když je chladná podlaha, můžeme relaxovat vsedě.
- Upravíme vzdálenosti mezi dětmi, aby se navzájem nerušily.

Necháme dětem chvíli, aby se uvolnily a začaly se soustředit. Pustíme vhodný úryvek skladby tak hlasitě, jak nám to vyhovuje. Dětem řekneme, aby si během poslechu vybavovaly představy, myšlenky a vzpomínky, které se jim vybaví při poslechu pouštěné hudby.

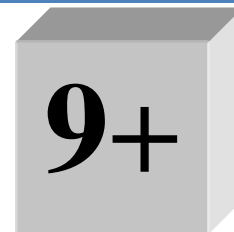


Pro umocnění pozitivního působení hudby dětem řekneme, aby se přenesly do té situace, ve které by se cítili dobře a bezpečně.

Po pěti až deseti minutách můžeme hlasitost hudby stáhnout. Děti zůstávají ještě chvíli sedět nebo ležet (jsou stále absolutně potichu). Jejich prožitky a představy tak mohou doznít. Potom nastává čas, kdy si o nich s dětmi povídáme. Mluvíme ale také o představách nepříjemných. Vždy je dobré tyto záporné pocity pojmenovat a sdílet s ostatními, aby se nestalo, že zůstanou v nás.

## Pracovní list č. 9

### ZPĚV A SITUACE V ŽIVOTĚ

**Klíčové kompetence**

- vedeme k umění interpretovat se,
- vedeme ke spolupráci se spolužáky.

**Cíl**

- pomocí zpěvu navodit různé situace v životě a rozklíčovat jejich správné řešení za použití humoru.

**Mezipředmětové vztahy**

- hudební výchova, etická výchova, český jazyk (sloh).

Jako první je rozhovor o tom, kdy si v životě zpíváme. Zpíváme si v běžných i nezvyklých situacích. Zpěv nám pomáhá udržovat stejný pracovní rytmus, mnohdy nám dodává odvalu a chuť jak do práce tak do života. Zpěv již odedávna pomáhá lidem vyjádřit různé pocity a zbavit se těch, které nám vadí.

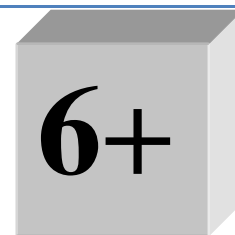
Která píseň by se hodila k některé z následujících epizod?

- Chlapec si zpívá s kamarádem, kterému je smutno.
- Holčička zpívá své hračce, aby jí nebylo smutno, až půjde do školy.
- Dva kamarádi jsou sami v temném lese a zpěvem zahání strach.
- Děvče jde na táboře stezku odvahy a zívá si, aby se nebálo.
- Maminka zpívá dítěti ukolébavku, aby usnulo.
- Kovboj si zpívá za jízdy po prérii.
- Řidič nákladního auta si zpívá, aby za jízdy neusnul.
- Děti si zpívají na turistickém výletě.

Podle uvedených námětů si můžou děti ve skupinkách připravit a rozehrát krátké scénky se zpěvem.

# Pracovní list č. 10

## ČÁRÁNÍ PŘI HUDBĚ



- Klíčové kompetence**
- podporujeme hudební tvořivost a hravost,
  - podporujeme schopnost samostatně tvořit,
  - vedeme ke spolupráci ve dvojici,
  - vedeme ke spolupráci ve skupině,
  - podporujeme hudební představivost a kreativitu,
  - schopnost interpretace vytvořeného díla,
  - schopnost sebereflexe.
- Cíl**
- celkové uvolnění myšlenek, odpoutání se od problémů, pomocí poslechu hudby rozvíjet fantazii.
- Mezipředmětové vztahy**
- výtvarná výchova, hudební výchova.
- Pomůcky**
- přehrávač CD, skladby A. Chačaturjan: *Šavlový tanec*, L. van Beethoven: *Osudová*, některé skladby Emanuela Fally, nebo jiná dynamická hudba, balicí papír, temperové barvy, štětce, kelímky na vodu, ochranný obal na lavici, kreslicí karton A4, dvě pastelky různé barvy.

Čárání má velmi uklidňující a uvolňující účinky

1. Pustíme dětem skladbu. Ty začnou dělat libovolnými pohyby tahy štětcem po papíře v rytmu hudby vyjadřovat své momentální pocity. Měli bychom děti upozornit na to, že nejde o to, aby zachytily nebo napodobily nějaký tvar. Jde o momentální prožitek spojený s hudbou o tanec štětce po papíře. Na závěr necháme dostatečný prostor pro reflexi.

2. Domluvíme se s dětmi, co by chtěly všechny poslouchat. Druhá varianta této činnosti je, že si může každý přinést svoji oblíbenou hudbu a pustit si ji do sluchátek.

Děti dostanou kreslicí karton A4, na který budou během poslechu hudby jen tak čárat. Doslova jak je napadne. Tato aktivita je výtvarnou obdobou volného psaní v českém jazyce, kdy děti píšou, co je právě teď napadá, ať je to, co je to. Děti takto relaxují při nahodilé kresbě za doprovodu oblíbené hudby. Na konci následuje reflexe a vystavení prací.



Obr. 7-5 - Ukázka volného čarání při hudbě 1 (Vrchlabí 20. 6. 2012)



Obr. 7-6 - Ukázka volného čarání při hudbě 2 (Vrchlabí 20. 6. 2012)

## Závěr

V této práci jsme se zabývali muzikoterapií a jejím využitím v primárním vzdělávání. V teoretické části jsme se probírali vlastním vznikem muzikoterapie a jejím dalším historickým vývojem. Zmínili jsme některé přední osobnosti české muzikoterapie, z nichž jako nejprínosnější pro práci pedagogů ve školách považujeme Mgr., MgA. Zdeňka Šimanovského. Podrobněji jsme se zabývali teorií muzikoterapie, popsali jsme její formy a techniky. Ukázali jsme hudební nástroje, které můžeme při muzikoterapii běžně využívat. Dále jsme se zabývali muzikoterapií na základní škole. Popsali jsme, jak vést lekci muzikoterapie, na co brát zřetel a připomněli jsme samotnou osobnost pedagoga a možnost využití muzikoterapie v souvislosti se specifickými poruchami učení a chování.

Praktická část byla věnována výzkumu, který ukázal, že většina učitelů by ráda prvky muzikoterapie do výuky zařadila a jejich zařazení považuje za velmi přínosné v oblasti vzdělávání, odpočinku, ale i osobnostním vývoji a v posílení vztahů v kolektivu. Výzkum probíhal na pěti školách a mezi studenty dálkového studia učitelství prvního stupně fakulty přírodovědně – humanitní a pedagogické technické univerzity v Liberci. Jako podpůrnou pomoc pedagogům jsme zařadili několik metodických listů s jednoduchými hrami a činnostmi z oblasti muzikoterapie. Dají se zařazovat průběžně do různých předmětů i v rámci mezipředmětových vztahů a určité usnadní cestu k dosahování klíčových kompetencí žáků. Kreativním pedagogům jistě nebude činit problém, obměnit tyto hry v takové, které budou v daných situacích potřebovat.

Závěrem práce bychom chtěli říci, že díky výzkumu jsme zjistili, že je o muzikoterapii mezi pedagogy zájem a někteří se jí již úspěšně ve výuce věnují. Z dotazníků bylo zjevné a velmi nás potěšilo, že tito zmínění pedagogové nezařazují muzikoterapii pouze v rámci hudební výchovy, ale že jí zařazují i do jiných předmětů, což dokazuje, že je mezi námi spousta kreativních a nápaditých kolegů. Doufáme, že tato práce bude pro ostatní pedagogy přínosem a že najde své využití i v jejich výuce a nejen tam.

## Seznam použitých zdrojů

### Literatura

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy Muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie: ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1998. vyd. Praha: Portál, 2011, 248 s. ISBN 978-80-7367-928-6.

MÁTEJOVÁ, Z., S. MAŠURA. *Muzikoterapia ve specialnej a liečebnej pedagogike*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľství, 1992. ISBN 80-08-00315-4.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, princípy a praxe*. Praha: Portál, 2007, 256 s. ISBN 978-80-7367-237-9.

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011, 160 s. ISBN 978-80-247-3520-7.

BAER, Udo a Waltraut BARNOWSKI-GEISER. *Jetzt reden wir!: Diagnose AD(H)S und was die Kinder wirklich fühlen*. Büro Hamburk: Beltz, 2009, 166 s. ISBN 978-3-407-85881-8.

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2007.

### Odborné články

BENÍČKOVÁ, Marie a VILÍMEK. Hudba těla - česká muzikoterapeutická metodika. *Speciální pedagogika: časopis pro teorii a praxi speciální pedagogiky*. 2010, roč. 20, č. 1, s. 9. ISSN 1211-2720.

ŠTEFFLOVÁ, Jaroslava. Drumbeny pro fantazii. *Učitelské noviny: týdeník pro učitele a přátele školy*. 2011, roč. 114, č. 22, s. 1. ISSN 0139-5718.

### Elektronické zdroje

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Zdeněk Šimanovský. - Zdeněk Šimanovský - [online]. 2012, 02.04.2012 [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.simanovsky.wbs.cz>

EŠNER, Miroslav. Koncovky - kontakty. *Koncovky - kontakty* [online]. 2012, 23.2.2012 [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.koncovky.cz/menu-kontakty.html>

MAREK, Vlastimil. Vlastimil Marek. *Vlastimil Marek* [online]. 2009, 03.04.2012 [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://blog.baraka.cz/about>

LIPSKÝ, Matěj. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. [online]. © 2007 - 2011, 01.04.2012 [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz>

LIPSKÝ, Matěj. Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům. *Muzikoterapie Cílené využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům*. [online]. © 2007 - 2011, 22.04.2012 [cit. 2012-04-23]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/muzikoterapie-popis-nekterych-muzikoterapeutickych-technik>

## **Seznam příloh**

Příloha A - Ukázka použitého dotazníku

Příloha B - Ukázka dvou vyplněných dotazníků od respondentů



## Příloha A

Vážená paní učitelko/pane učiteli,  
prosím Vás o laskavé vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je anonymní a slouží pouze k vypracování mé diplomové práce na téma "Prvky muzikoterapie v primárním vzdělávání". Odpovídající možnosti označte křížkem (x).

pohlaví:    ☐ muž            ☐ žena

věk:        ☐ 20-30 let            ☐ 31-40 let            ☐ 41-50 let    ☐ 51-60 let  
              ☐ více než 60 let

Vaše vzdělání v oboru muzikoterapie:

- ☐ studium muzikoterapie na VŠ
- ☐ dlouhodobý kurz (více než 20 hodin výuky)
- ☐ jednorázový kurz (do 20 hodin výuky)
- ☐ samostudium (literatury), formou konzultací se zkušenými kolegy
- ☐ jiné: \_\_\_\_\_
- ☐ žádné

Označte ročníky, ve kterých vyučujete:

☐ 1. ročník            ☐ 2. ročník            ☐ 3. ročník            ☐ 4. ročník            ☐ 5. Ročník

1. Slyšeli jste už někdy pojem muzikoterapie? ☐ ano ☐ ne
  
2. Setkali jste se už někdy s muzikoterapií? ☐ Někoho jste viděli ji dělat.  
☐ Sami jste ji dělali.  
☐ Sami jste se jí účastnili.  
☐ Nikdy.
  
3. Které metody muzikoterapie znáte? ☐ poslech hudby  
☐ zpěv  
☐ hra na hudební nástroj  
☐ relaxace  
☐ improvizace pohybem na hudbu  
☐ skládání písní – hudby  
☐ hudba a výtvarné techniky
  
4. Využíváte muzikoterapii sám(a) ☐ v hudební výchově  
☐ v jiném předmětu  


---

☐ jinde, ne ve škole  
☐ nevyužívám
  
- Využívá muzikoterapii někdo z pedagogů vaší školy ☐ v hudební výchově  
☐ v jiném předmětu  


---

☐ jinde, ne ve škole  
☐ nevyužívá
  
5. Myslíte si, že je zařazování muzikoterapie do primárního vzdělávání vhodné?  
☐ ano - v čem  


---

☐ ne  


---
  
6. Myslíte, že by se prvky muzikoterapie měly běžně zařazovat do výuky?  
☐ ano – proč  


---

☐ ne  


---

## Příloha B

Vážená paní učitelko/pane učiteli,  
prosím Vás o laskavé vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je anonymní a slouží pouze k vypracování mé diplomové práce na téma "Prvky muzikoterapie v primárním vzdělávání". Odpovídající možnosti označte křížkem (x).

pohlaví: ☐ muž ☒ žena

věk: ☐ 20-30 let ☒ 31-40 let ☐ 41-50 let ☐ 51-60 let  
☐ více než 60 let

Vaše vzdělání v oboru muzikoterapie:

- ☐ studium muzikoterapie na VŠ
- ☐ dlouhodobý kurz (více než 20 hodin výuky)
- ☐ jednorázový kurz (do 20 hodin výuky)
- ☐ samostudium (literatury), formou konzultací se zkušenými kolegy
- ☐ jiné: \_\_\_\_\_
- ☒ žádné

Označte ročníky, ve kterých vyučujete:

☐ 1. ročník ☒ 2. ročník ☐ 3. ročník ☐ 4. ročník ☐ 5. ročník

1. Slyšeli jste už někdy pojem muzikoterapie? ☒ ano ☐ ne
  
2. Setkali jste se už někdy s muzikoterapií?
  - ☒ Někoho jste viděli ji dělat.
  - ☒ Sami jste ji dělali.
  - ☒ Sami jste se jí účastnili.
  - ☐ Nikdy.
  
3. Které metody muzikoterapie znáte?
  - ☒ poslech hudby
  - ☒ zpěv
  - ☒ hra na hudební nástroj
  - ☒ relaxace
  - ☒ improvizace pohybem na hudbu
  - ☐ skládání písní – hudby
  - ☒ hudba a výtvarné techniky
  
4. Využíváte muzikoterapii sám(a)
  - ☒ v hudební výchově
  - ☒ v jiném předmětu výtvarná výchova
  - ☐ jinde, ne ve škole
  - ☐ nevyužívám
  
- Využívá muzikoterapii někdo z pedagogů vaší školy
  - ☒ v hudební výchově
  - ☒ v jiném předmětu výtvarná výchova
  - ☐ jinde, ne ve škole
  - ☐ nevyužívám
  
5. Myslíte si, že je zařazování muzikoterapie do primárního vzdělávání vhodné?
  - ☒ ano - v čem pravděpodobně náhoda, vnímání sebe sama, relaxace, uplatnění, možnost nevěřit, vyjádření, a vnímání a komunikace s ostatními
  - ☐ ne
  
6. Myslíte, že by se prvky muzikoterapie měly běžně zařazovat do výuky?
  - ☒ ano - proč a nová metoda, odívání výuky, přiblížení se k studentům
  - ☐ ne

Vážená paní učitelko/pane učiteli,  
prosím Vás o laskavé vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je anonymní a slouží pouze k vypracování mé diplomové práce na téma "Prvky muzikoterapie v primárním vzdělávání". Odpovídající možnosti označte křížkem (x).

pohlaví: ☐ muž ☒ žena

věk: ☒ 20-30 let ☐ 31-40 let ☐ 41-50 let ☐ 51-60 let

☐ více než 60 let

Vaše vzdělání v oboru muzikoterapie:

☐ studium muzikoterapie na VŠ

☐ dlouhodobý kurz (více než 20 hodin výuky)

☐ jednorázový kurz (do 20 hodin výuky)

☒ samostudium (literatury), formou konzultací se zkušenými kolegy

☐ jiné: \_\_\_\_\_

☐ žádné

Označte ročníky, ve kterých vyučujete:

☒ 1. ročník

☐ 2. ročník

☐ 3. ročník

☐ 4. ročník

☐ 5. ročník

1. Slyšeli jste už někdy pojem muzikoterapie? ☒ ano ☐ ne
  
2. Setkali jste se už někdy s muzikoterapií? ☐ Někoho jste viděli ji dělat.  
☒ Sami jste ji dělali.  
☐ Sami jste se jí účastnili.  
☐ Nikdy.
  
3. Které metody muzikoterapie znáte? ☒ poslech hudby  
☒ zpěv  
☒ hra na hudební nástroj  
☒ relaxace  
☒ improvizace pohybem na hudbu  
☐ skládání písní – hudby  
☒ hudba a výtvarné techniky
  
4. Využíváte muzikoterapii sám(a) ☒ v hudební výchově  
☒ v jiném předmětu PRVOUKA, VV, TV, ČJ  
☐ jinde, ne ve škole  
☐ nevyužívám
  
- Využívá muzikoterapii někdo z pedagogů vaší školy ☐ v hudební výchově  
☒ v jiném předmětu VV, TV, PRVOUKA, VL, PR  
☐ jinde, ne ve škole  
☐ nevyužívám
  
5. Myslíte si, že je zařazování muzikoterapie do primárního vzdělávání vhodné?  
☒ ano - v čem RELAXAČNÍ CVILKY, UVOLNĚNÍ, PŘÍPRAVA (MOTIV.) PRO DALŠÍ ČINNOST, PROVAŽNÍ AKTIVIT, SOC. - PSYCH. VÝCHOVY - JTMĚLENÍ KOLEKTIVU  
☐ ne
  
6. Myslíte, že by se prvky muzikoterapie měly běžně zařazovat do výuky?  
☒ ano - proč UVOLNĚNÍ, NABÍVKY PRO MYŠ. PROCESY (POZORNOST, VNÍMÁNÍ) VLÁDEMNĚ NABLOBOČNÍ, VYVÁDRŮVÁNÍ ŽÁKŮ VELKÉ SYMBOLICKOU ČINNOST  
☐ ne